ESTUDIO DE CALIDAD > pág. 42

Hornos de microondas

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Cremas comestibles: elige la mejor > pág. 58

Revista del Consumidor

38 ANIVERSARIO

RADIOGRAFÍA DE

SERVICIO AUTOMOTRIZ

Noviembre de 2014 Núm. 453 $25
7 509997 078342 00453
Exhibir hasta el 30 de noviembre ISSN 0185-8874
revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

¿Cuánto cuesta mantener tu nave? > pág. 24

HOGAR Y SOCIEDAD

Transporte sustentable
La movilidad es más que coches
> pág. 18

TENDENCIAS

Ciudad sin autos
Camina, anda en bici, conoce tu barrio
> pág. 36

10 pasos básicos para cambiar aceite y filtro
Hazlo con tus manos y ahorra muchos pesos
> pág. 70

FINANZAS PERSONALES

Si aumentaron tu límite de crédito, ¡cuidado!
> pág. 34

INFOGRAFÍA

Pirámide del tráfico
¿Quién le debe dar el paso a quién?
> pág. 22

¡VUELVE EL BUEN FIN!
Prepárate para aprovechar ofertas y promociones
> pág. 14

Sembraste en primavera

cosecha en otoño

Cobíjate con esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al 5516 6612 o 5212 0468 desde el DF y zona metropolitana
o al 01 800 468 8722 (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Piloto automático, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
Industria automotriz: crecimiento sobre ruedas

8 | *Orbe*
Dime qué consumes y te diré de dónde eres

10 | *Nutrición*
Aceites de cocina: aprende a usarlos a tu favor

12 | *Tips del chef*
¿Sabes cómo elegir un queso bueno, bonito y mexicano?

13 | *Especial*
Para un Buen Fin, un buen comienzo

18 | *Hogar y sociedad*
Un futuro sustentable viaja en transporte público

22 | *Infografía*
La pirámide del tránsito

24 | *Radiografía*
Paquetes de servicio automotriz

34 | *Finanzas responsables*
¡Te aumentaron el límite de tu tarjeta de crédito! ¿Hurra?

36 | *Tendencias*
Una ciudad sin autos

42 *Estudio de calidad*
Hornos de microondas
Créelo o no, estos electrodomésticos sirven para mucho más que hacer palomitas. Aquí te decimos cuáles son los mejores modelos

56 | *Quién es Quién en los Precios*
Buscamos los mejores precios de hornos de microondas en Distrito Federal, León y Puebla

58 *Estudio de calidad*
Cremas comestibles
Se llevan tan bien con todo que son, literalmente, la flor y nata de nuestras cocinas. Las pusimos a prueba para conocer cuáles sí son la *crème de la crème*

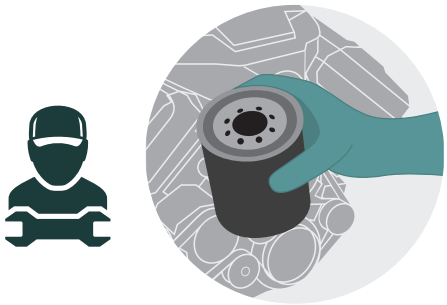
La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Un otoño muy costeño

1. Barracuda
2. Callo de hacha
3. Camarón
4. Huachinango
5. Juriel

¿No se te antoja un coctel de camarón, un juriel empapelado o un filete de huachinango? Estás de suerte, estos y otros frutos del mar están en pleno apogeo de su temporada. ¡Consúmelos frescos!



70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Te enseñamos a cambiar el aceite y filtro de tu automóvil

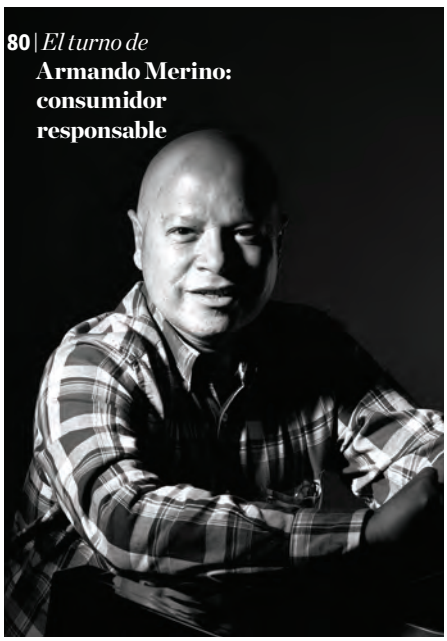
72 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *apps* para comprar sabiamente

74 | *Tiempo libre*
Una vez más, la FIL está lista para robar todos los reflectores

76 | *Esquina cultural*
Besos desde Argentina

78 | *Pequeños consumidores*
¡Llantas por todos lados!

80 | *El turno de*
Armando Merino: consumidor responsable



Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Boligán
Carlos Enrique García Soto
Chef Julio Romagnoli
Salvador Leal
Jorge Udelman
Ericka Ileana Escalante Izeta
María del Carmen Mena Rangel
Karen Bernal

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

Mi duda es: ¿se puede pedir por escrito una cotización de un refrigerador a diferentes tiendas con el fin de comparar y comprar la mejor opción? Y lo más importante, ¿las tiendas pueden cotizar mercancía que no tienen en existencia?

De antemano agradezco la atención brindada a mi inquietud.

Leticia Alvarado, vía correo electrónico

RESPUESTA

Aunque los precios en el comercio formal suelen mantenerse con cierta constancia, no debemos olvidar que el mercado rige muchos ajustes que vemos en aparadores. Con seguridad, Leticia, podrás pedir una cotización por escrito; sin embargo, ningún comercio está obligado a dártela (excepto si se trata de un servicio de revisión o compostura).

Que si te pueden dar el precio de un artículo que no tienen, pues esto pasa en muchas ocasiones con muebles como sofás, comedores, recámaras: los almacenes tal vez tengan uno en exhibición, pero no en existencia para que te lo lleves en ese momento.

Si de comparar precios de refrigeradores se trata, entre muchas otras opciones, visita nuestro programa permanente de vigilancia de precios, **Quién es Quién en los precios**. Su dirección en la web es **http://www.profeco.gob.mx/precios/menu_qq1.asp** y ahí podrás descubrir dónde adquirirás a menor precio un mismo electrodoméstico como el refigerador que te interesa.

QUIERO SABER SI SE REALIZAN VISITAS GUIADAS AL LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR DE PROFECO. COMO REPRESENTANTE DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, ¿QUÉ LINEAMIENTOS DEBO SEGUIR?

Coral Figueroa, vía correo electrónico

RESPUESTA

Para hacer una visita se requiere que la escuela y/o institución dirija un escrito solicitándola al director general del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, el Ing. Ramiro Olvera Oropeza (**laboratorio@profeco.gob.mx**), así como una propuesta de fecha. Por lo general, se da una visita por semana a grupos de 30 personas como máximo. El recorrido inicia a las 10 de la mañana y se visitan las áreas requeridas.

¡Boliganador!

Ángel Boligán, nuestro colaborador, fue distinguido el pasado 14 de septiembre con el primer lugar del 5.º International City and Citizen Cartoon Contest, de Tabriz, Irán, con su cartón **"Magnífica oportunidad"**, publicado en nuestra pasada edición de octubre. Por si esto fuera poco, a días de cerrar la presente edición recibimos la noticia de que también fue galardonado con el Premio Nacional de Periodismo por su obra **"Reforma energética"** publicada en *El Universal*. Para nosotros es un orgullo contar con su talento y agudeza en cada número, por lo que nos congratulamos con su merecido reconocimiento. ¡Felicitaciones, Boligán!

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor. **Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

SOY DE MONTERREY, NUEVO LEÓN, Y SUFRÍ UN CASO DE DISCRIMINACIÓN EN EL ANTRO JACKSON. TENIENDO RESERVACIÓN Y LLEGANDO A TIEMPO, NO NOS PERMITIERON LA ENTRADA. ESTAMOS MUY MOLESTOS POR EL TRATO QUE NOS DIERON. ESPERO SE TOMEN CARTAS SOBRE ESTE ASUNTO DE DISCRIMINACIÓN SIMPLEMENTE PORQUE BAJO EL OJO DE LA PERSONA QUE ESTÁ EN LA CADENA NO DEBES ENTRAR.

Emilio Reséndez de Luna, vía correo electrónico

RESPUESTA

Muchos nos hemos topado con el famoso "cadenero" al que casi hay que suplicarle que nos deje entrar. Si te pasa, ¡no te quedes con el coraje! Estas prácticas van en contra de la ley y tú tienes el derecho de denunciarlo.

Ningún proveedor puede negarle la entrada, venta o servicio a nadie. Sin embargo, sí pueden establecer ciertas restricciones, siempre que no sean contrarias a la ley y lo indiquen de manera clara y visible. Por ejemplo, es facultad de un restaurante requerir cierto tipo de vestimenta para ingresar o de un centro nocturno impedirle la entrada a alguien visiblemente intoxicado o en estado de ebriedad.

Si sabes de algún establecimiento que discrimine ¡denúncialo! **Profeco** tiene facultades para actuar en consecuencia. Tan fácil como hablar al **Teléfono del Consumidor (01 800 468 8722)**, donde se te pedirá que proporciones el nombre y la ubicación (domicilio completo) del establecimiento para enviar a un verificador que se asegurará de que el proveedor no vulnere los derechos de los consumidores.

Si, por el contrario, se comprueba que existen prácticas que no se ajustan a lo dispuesto en la ley (además de no discriminar, no deben condicionar la venta, tienen que exhibir y respetar los precios, aparte de entregar comprobantes de venta), se le dan cinco días para que corrija esas acciones. Pasado este periodo, si reincide se le colocan unos sellos con la leyenda "Establecimiento sujeto a procedimiento administrativo de verificación por posibles violaciones a la ley", que no se retira hasta que se eliminen las irregularidades.

Recuerda

- No pueden seleccionarte al entrar
- No pueden condicionarte la mesa por el consumo de algo
- Los precios deben estar a la vista o en la carta
- El consumo mínimo no es válido
- No pueden cobrarte el servicio o exigirte propina (es voluntaria)

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

LA PRODUCCIÓN NACIONAL DE VEHÍCULOS SE HA INCREMENTADO

80.7%

EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS

674,908 trabajadores laboran en el sector automotriz

MÉXICO ES EL **8.°** **PRODUCTOR MUNDIAL** DE AUTOMOTORES

Desde su comercialización hace poco más de un siglo, el automóvil se ha convertido en una de las pertenencias más preciadas, al grado de llegar a concebirse como una supuesta necesidad de primer orden. Su popularidad es tal que, actualmente en nuestro país, es mayor el número de ventas anuales de autos que el de mexicanos nacidos en el mismo periodo.

Aveo, de Chevrolet, es el **modelo más vendido** a nivel nacional en lo que va de 2014

Existen **18 plantas armadoras** en todo el país

Más de **3 millones de unidades se ensamblarán en 2014,** *con lo cual se establecerá un nuevo récord nacional*

Fuentes: AMIA, INEGI.

MÉXICO

MÉXICO SE MUEVE

En los últimos años, el país ha apostado por las reformas estructurales para generar crecimiento. Sin embargo, organizaciones como el **Instituto Mexicano para la Competitividad** (IMCO) afirman que aún falta invertir en sectores que garanticen el desarrollo sostenido de México. Una de las inversiones más rentables es en la movilidad de las ciudades para limitar el uso del automóvil, con el fin de priorizar el transporte alternativo y la interacción entre las personas. Según un estudio del IMCO, los habitantes y las empresas podrían generar entre 11,500 y 33,000 millones de pesos extras al año, tan solo reduciendo los promedios de viaje en 30%.

REINO UNIDO

Ponte en mis zapatos

Cualquier padre o madre dirá que los hijos crecen muy rápido, tanto que su ropa se vuelve inservible en apenas unos meses. Para resolver el problema, y de paso reducir el uso de los recursos, ***Elizabeth White****, una estudiante de la* ***Universidad de Brunel,*** *en Londres, creó unas sandalias que se ajustan durante el crecimiento de los niños y niñas. Las sandalias están hechas de plástico y usan correas ajustables y un sistema de líneas para adecuar el calzado. Cada vez que se añade una línea, la sandalia crece. La idea fue merecedora del* ***Premio Mars*** *para* ***Nuevos Diseñadores 2014.***

Fuente: Brunel University London

RUSIA

CEPILLADO PARA UN NUEVO DÍA

El mercado de alimentos y bebidas energéticas ha probado su importancia, pero lentamente comienza a desplazarse hacia otras áreas, como la de productos de higiene personal y cosméticos. Esto, aunado a que para muchos es imposible empezar el día sin su dosis de cafeína o energía, la compañía rusa de cuidado dental **R.O.C.S.** ha creado la primera pasta dental con taurina. El dentrífico contiene una pequeña cantidad de la sustancia que permanece en la boca el tiempo suficiente para ser absorbida y brindar la dosis de energía necesaria.

Fuente: R.O.C.S.

CANADÁ

RATÓN DE COCINA

El consumo colaborativo ha dejado de ser una tendencia para convertirse en parte de nuestra cotidianidad. Así lo entiende **The Kitchen Library**, una comunidad de recursos para chefs que funciona de manera similar a una biblioteca. El costo anual de la membresía es de 50 dólares (aproximadamente 650 pesos), que concede acceso a extractores, mezcladoras, máquinas para hacer pasta o helado, entre otros, hasta por cinco días. El espacio también ha sido destinado a talleres, para que los usuarios se familiaricen con los equipos y construyan una comunidad de cocineros.

Fuente: The Kitchen Library

66%
DE LOS CONSUMIDORES
CAMBIÓ DE MARCA
DEBIDO A UN
MAL SERVICIO
AL CLIENTE EN 2013

—Encuesta Global del Pulso del Consumidor Accenture, noviembre de 2013

CHINA

Comida segura

*Un reciente escándalo de la industria alimentaria china ha propiciado la creación de los palillos chinos **Baidu Kuaisou**. El uso del llamado "aceite de alcantarilla" en restaurantes hizo que Baidu creara estos palillos inteligentes con el fin de detectar la hechura del aceite, agua y otros ingredientes en la comida. Los utensilios incluyen focos LED que cambian de color para indicar la presencia de algún ingrediente peligroso, así como niveles de pH, temperatura y calorías. Los palillos también se conectan a una aplicación para que el usuario pueda revisar información detallada acerca de sus alimentos.*

Fuente: The Wall Street Journal

ESPAÑA

FATIGÓMETRO

Conducir fatigado es igual que hacerlo en estado de ebriedad. A pesar de que ya hay algunas aplicaciones de reconocimiento facial para detectar si los conductores se están quedando dormidos, el **Instituto de Biomecánica de Valencia** creó el proyecto **Harken**, el cual coloca sensores en el cinturón de seguridad y en el asiento para evaluar el estado de alerta del conductor. El sistema monitorea el ritmo cardiaco y la respiración; una vez que estos descienden hasta cierto umbral, se dispara una alarma para despertar al piloto.

Fuente: Instituto de Biomecánica de Valencia

DEL LIENZO AL MURO

Como nunca antes, las calles habían estado llenas de arte. Desde escrituras teoréticas, pasando por afrentas políticas, hasta experiencias interactivas, el arte callejero es una propuesta que florece.

1

Sheryo. *(Nueva York).* Su estilo *funky* la ha llevado a emprender proyectos en solitario, como en la reciente bienal de arte contemporáneo, Art Basel 2014.

2

Various and Gould. *(Berlín).* Echando mano de iconografía religiosa y de códigos QR, imprimen mensajes en cada una de sus obras.

3

EKG. *(Nueva York).* Este año tuvieron su primer show en solitario, para la reapertura de la galería Pandemic en Brooklyn.

4

Smithe. *(Ciudad de México).* En su primer viaje a Estados Unidos para el All City Canvas Global Series, Smithe creó un sorprendente mural de 61 metros.

5

El Topo. *(Bélgica).* El grafiti de este artista callejero tiene una tendencia hacia la cómica abstracción.

Fuente: Complex

Aprende a usar a tu favor

los aceites de cocina

Las opciones de origen vegetal son las que más favorecen la alimentación y reducen los riesgos de generar padecimientos cardiovasculares, pero debes conocer estas recomendaciones para aprovecharlas al máximo

Mtro. Fernando Isoard Acosta
Departamento de Salud
Universidad Iberoamericana

A los lípidos en los alimentos se les conoce como aceites (líquidos) y grasas (sólidas). Los aceites comestibles son productos de origen vegetal que se obtienen por el prensado de semillas de girasol, maíz, canola, cártamo, soya, oliva, entre otros, y aportan 9 kilocalorías por gramo.

Los aceites se usan para preparar alimentos, ya sea utilizando técnicas de cocción como la fritura, el salteado o asado, o para preparar aderezos, repostería, mayonesas, entre otros.

Las grasas, de acuerdo con su composición, pueden tener efectos benéficiosos y nocivos en la salud, ya que un consumo elevado de ácidos grasos saturados suele incrementar el riesgo de sobrepeso y enfermedades cardiovasculares.

Composición de los aceites comestibles

Contenido de ácidos grasos. Relación entre insaturados y saturados en diferentes aceites vegetales, manteca de cerdo y aguacate

Marca comercial	PAM Natural *	PAM Sabor mantequilla *	PAM Sabor oliva *	1 2 3 ∝	Capullo ∝	Oleico ∝	La Gloria ∝	Mazola ∝	Vita ∝	Ibarra ∝	Nutrioli ∝	Great Value ∝	Manteca de cerdo *	Aguacate *
Fuente del alimento	Canola	Canola	Canola	Girasol, canola y/o cártamo	Canola	Cártamo	Maíz	Maíz	Canola	Oliva	Soya	Girasol, canola y/o cártamo		
Saturados	0.11	0.1	0.08	6.52	7.03	8.32	12.97	13.56	4.49	13.66	15.19	19.79	42.5	2.44
Monoinsaturados	0.97	0.8	1.12	47.66	60.29	74.61	28.39	29.17	61.65	80.05	27.29	6.19	50	7.9
Poliinsaturados	0.51	0.35	0.14	45.82	32.69	17.06	58.65	57.26	33.85	6.28	57.52	74	12.5	1.84
Trans	0	0	No reportado	0.29	0.04	0.14	0.12	0.12	0.08	0.11	0	0.11	No reportado	No reportado
Colesterol (mg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0
Relación insaturados/ saturados	13.45	11.5	15.75	14.34	13.23	11.02	6.71	6.37	21.27	6.32	5.58	4.05	1.471	1.471

* Adaptado de Miriam Muñoz, *et al.* (2014). *Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo.* Tercera edición, México: McGraw-Hill Education.
∝ Adaptado de Salvador Villalpando, *et al.* (2007). *Grasas, dieta y salud. Tablas de composición de ácidos grasos de alimentos frecuentes en la dieta mexicana.* México: Instituto Nacional de Salud Pública.

ÁCIDOS GRASOS TRANS

Los ácidos grasos trans se forman durante la hidrogenación de grasa cuando se usan catalizadores como el níquel. Los productos que contienen más ácidos grasos trans son el pan dulce, bolillos, galletas, pastelillos, hamburguesas, papas a la francesa, pollo frito, chicharrones, frituras de maíz, margarinas y aderezos.

Así, ¿cómo escoger el mejor aceite para preparar nuestras comidas? ¿Cuáles son los más saludables?

Debemos tomar en cuenta que la **Organización Mundial de la Salud** recomienda que se consuma una mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, seguidos de los poliinsaturados, y una menor cantidad de ácidos grasos saturados. El consumo total en la dieta de ácidos grasos trans no debe exceder los 2 gramos al día o 1% de la energía total de la dieta.

Como se puede observar en la tabla, los aceites son una buena fuente de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, con bajo o nulo contenido de ácidos grasos trans y no aportan colesterol.

Recomendaciones para consumir aceites de forma moderada:

• **Mide la cantidad de aceite que consumes**

- **Utiliza** una cucharadita para vaciar la cantidad de aceite que usas para freír el arroz o las pastas
- **Precalienta** el **aceite** antes de freír, ya que de esta manera los alimentos absorben menos aceite
- **Cuando** frías los alimentos, escúrrelos o colócalos sobre papel de estraza o servilletas absorbentes para eliminar el exceso de aceite
- **Consume** los aceites en aerosol; se puede utilizar un atomizador y rellenarlo con algún aceite vegetal. Prefiere cualquiera de los aceites vegetales en lugar de la manteca de cerdo o mantequilla

• **Calienta los aceites**

- **A flama baja**, ya que el punto de humo de los aceites vegetales se encuentra en un intervalo entre 160 °C y 245 °C
- **Si el aceite** empieza a **desprender humo, deja** de utilizarlo
- **Si el aceite** tiene un **color más oscuro** a su color original, **deséchalo**
- **Para la fritura**, de preferencia usa aceite de girasol, ya que tiene un punto de humo de 232 °C

¿El aceite de oliva extravirgen no debe calentarse?

Los aceites de oliva virgen y lampante sí se pueden calentar. Incluso, en el mercado ya existen opciones de aceites de oliva especiales para calentar o freír.

¿Por qué el aceite no debe reutilizarse?

Porque desprende humos de olor desagradable y le dará al alimento frito malos sabores, pero lo principal es que se generan compuestos tóxicos y se oscurece el aceite. Cuando el aceite se oscureció hay que desecharlo; seguir utilizándolo pone en riesgo tu salud.

PARA DISMINUIR LA DENSIDAD ENERGÉTICA EN LA DIETA:

Reduce al mínimo el consumo de alimentos fritos, capeados y empanizados; en caso de consumirlos, considéralos como ingrediente secundario. Sustituye con verduras parte de las carnes, quesos maduros y embutidos. Elige carnes magras por su menor contenido de grasa.

Adaptado de "La densidad energética de la dieta: ¿qué es y cómo ayuda en la prevención y el manejo de la obesidad?". *Cuadernos de Nutrición*. Vol.35, Número 2, Marzo-abril, 2012, pp. 57-67.

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Quesos de calidad

Carlos Yescas es juez internacional catador de queso y fundador de **Lactography**, ubicada en el Mercado Roma, dedicada a promover los quesos de México y Latinoamérica.

¿Sabías que se necesitan aproximadamente 10 litros de leche de vaca para producir un kilo de queso? ¿Qué significa esto en términos de calidad y precio? Toma nota de los tips de Carlos Yescas y elige los mejores quesos

En México, lo menos que se paga a un productor de leche es 4.5 pesos por litro, por lo tanto, un queso elaborado con 100% de leche comienza sus costos de producción en 45 pesos por kilo, a lo que hay que sumarle el uso de ingredientes como sal, cuajo y cultivos lácticos; además de otros como la mano de obra, el empaque y la transportación.

Por lo tanto, si un queso es muy barato, es muy probable que hayan "estirado" sus ingredientes con harina de papa, grasas vegetales y/o animales, leche en polvo y otros productos que demeritan su calidad: a estos quesos se les llama análogos o fórmulas lácteas. Claro que el precio no es el único parámetro para elegir un queso:

1) **Si es fresco,** asegúrate de que se haya refrigerado, que no haya permanecido en la intemperie. Si notas una especie de "ojitos" o burbujitas, esto indica la presencia de bacterias.
2) **Si es maduro**, su corteza debe ser dura y estar limpia, sin mohos —a menos que requiera moho en su elaboración, como algunos franceses e italianos— ni hendiduras hechas por termitas.
3) **Si te es posible** busca quesos de pequeños productores que puedan asegurar que únicamente usan leche pasteurizada, sal y cuajo. Los hay en todas las regiones de la República.
4) **Pide que te den una muestra**. Si percibes un olor a plástico, acetona, amonia, gas o agrio, ni lo pruebes. Si al probarlo está chicloso, terroso o gomoso, es más seguro que sea análogo.
5) **Cuando compres quesos comerciales** revisa las etiquetas y evita comprar aquellos que tienen otros ingredientes además de leche, cuajo, sal y cultivos lácticos.
6) **No te alarmes** si detectas la presencia de cloruro de calcio en la etiqueta, solamente es una técnica que permite al productor obtener un buen rendimiento de su leche.
7) **Los quesos light** pueden contener ingredientes estabilizantes, que es mejor no consumir en exceso. Es mejor consumir menos cantidad de queso, pero 100% de leche.
8) **Recuerda** que el queso es un excelente alimento que aporta calcio y grasa necesarios para una dieta balanceada. **Cómelo con moderación**.

Para saber más, consulta su libro ***Quesos mexicanos***, editado por Larousse y de venta en **lactography.com**

Los mejores quesos de México

Panelas de leche entera. Si no llevan conservadores y han sido elaborados con leche fresca. Su consistencia debe de ser firme, sin llegar a ser dura.

Doble crema. También conocido como **queso de cuadro**, **tropical**, **sopero** o **chiapas.** Elaborados con leche de vacas tropicales, de ahí su sabor dulce, poco ácido y cremoso al tacto. Su aroma es a leche fresca con notas minerales.

Cotija. En especial si proviene de la Sierra Jalmich y se apega a las normas establecidas por el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, conocido como **Cotija de la Región de Origen.**

Quesillos frescos. Vulgarmente conocido como oaxaca. Los quesos de hebra son de buena calidad si la pasta es uniforme y no tiene pequeños grumos (lo cual indica que se añadió leche en polvo).

Menonita o chihuahua. Su color amarillo pálido nos indica una buena alimentación de los animales.

PARA UN BUEN FIN, UN BUEN COMIENZO

Del 14 al 17 de noviembre, las tiendas y centros comerciales participantes en El Buen Fin ofrecerán los descuentos y promociones más importantes del año. ¿Sabes cómo sacarle partido a esta iniciativa de empresas, medios de comunicación y gobierno?

Según Oscar Wilde, la única forma de librarse de la tentación es cediendo a ella. Un consejo bastante sabio para cualquier aspirante a dandi, pero un poco desafortunado para quienes debemos hacer malabares con nuestras finanzas; especialmente ahora que El Buen Fin —y todas las tentaciones que conlleva— está por llegar. ¿Sabes cómo reconocer una verdadera oferta y cuándo tomarla o dejarla ir?

¿CAÍDAS DEL CIELO O COSAS DEL DIABLO?

Las promociones, descuentos, pagos a meses sin intereses y otras mecánicas para incentivar el consumo no necesariamente son "cosa del diablo" o "trampas para bobos". Bien aprovechadas, pueden ser grandes oportunidades para ahorrar, tal y como mal utilizadas pueden ser la perdición de nuestras finanzas. Antes de decirte cómo aprovecharlas, conviene echarles un vistazo de cerca.

¿QUÉ ES UNA OFERTA?

Se trata de la venta de un producto rebajado de precio, lo cual representa pagar una cantidad menor de dinero por un producto que en condiciones normales costaría más.
Además de las ofertas, es común encontrar promociones, como devolución de dinero en monederos electrónicos, puntos canjeables por beneficios, etcétera. Su finalidad es incentivar el consumo, ofreciéndote un "extra" por tu compra.

OFERTA

Son las famosas rebajas.Consisten en un porcentaje determinado que se debe descontar al precio final de los productos o servicios. Sin embargo, contrario a lo que muchos piensan, un descuento no necesariamente es sinónimo de ahorro. Al contrario, puede llegar a representar un gasto.

¿EN QUÉ DEBO FIJARME?

En México estamos inmersos en una economía de libre mercado, donde cada proveedor fija el precio de sus productos en el monto que considere adecuado. Por eso podemos encontrar lugares que ofrecen el mismo producto a un menor precio. Estas variaciones hacen que productos iguales, con iguales porcentajes de descuento —o incluso sin ellos—, tengan distintos precios finales; de ahí la importancia de comparar.

¡AGUAS!

Si ya tenías programado comprar y lo encuentras con una oferta o descuento, ¡felicidades!, estás ahorrando. Pero, por el contrario, comprar artículos más baratos que no te son necesarios o que no tenías programado comprar, no es un ahorro, sino un gasto.

TIP

Lleva una calculadora y algo en qué anotar (tu celular puede realizar estas funciones). No sólo podrás realizar cálculos más certeros, sino apuntar qué proveedor ofrece el mejor precio.

MESES SIN INTERESES

No se trata de un descuento, sino de una forma de pago. Son aquellas modalidades en las que el pago de un bien o servicio se distribuye entre un número determinado de periodos —generalmente, 6 o 12 meses—. Pueden ser efectuados con tarjetas de crédito o en efectivo, así como representar un interés o no (es decir, pagar por acceder a este servicio de distribución de pagos).

¿EN QUÉ DEBO FIJARME?

Antes de tomar la decisión de endeudarte por un largo periodo, tienes que considerar tus finanzas y tu capacidad de deuda. Recuerda que aunque muchas veces parece poco lo que pagaremos mes con mes, esos "paguitos" se van juntando y llegan a ser mucho dinero. Puede que te parezca una obviedad, pero es muy común que, cuando hacemos la división y vemos cuánto estaríamos pagando mensualmente, lo veamos como algo accesible y olvidemos evaluar si estamos realizando la compra por necesidad o por impulso.

¡AGUAS!

Ten en cuenta que, según el tipo de bien que adquieras, puede convenirte esta forma de pago o no. Por ejemplo, si se trata de un viaje, no tiene sentido si lo terminarás pagando hasta tu próximo verano vacacional; en el caso de un electrónico u electrodoméstico, puede que comience a fallar o se devalúe antes de siquiera terminar de pagarlo.

TIP

No es lo mismo meses sin intereses que pagos fijos a determinado número de meses o mensualidades. Si no contiene la leyenda "sin intereses" y el Costo Anual Total (CAT) no es igual a cero, el establecimiento está cobrando una comisión por financiar tu compra, por lo que terminarás pagando más que lo que indica el precio total.

OTRAS PROMOCIONES
COMPRAS EN BLOQUE

Las reconocerás como el famoso "2x1" y todas sus variantes. No son propiamente un descuento, sino una compra en bloque en la que al final pagarás cada producto a un menor costo. Sólo son útiles cuando ya tenías contemplado comprarlos, si los consumes habitualmente y si al almacenarlos no se echarán a perder.

MONEDEROS ELECTRÓNICOS Y OTRA CLASE DE ABONOS

Se les conoce como programas de lealtad. Aunque ofrecen un beneficio, no hay que perder de vista que te condicionan a que gastes ese extra —acumulación de puntos o cualquier mecanismo de este tipo— en la misma cadena o tienda. Si vas a realizar varias compras en la misma tienda, estos programas harán que el resto sea más barato. Por el contrario, si te hacen comprar cosas que no tenías programadas, estarás gastando más y afectando tus finanzas.

RIFAS, SORTEOS Y OTROS AZARES

Son las que te otorgan acceso a rifas o sorteos en la compra de determinados montos o cantidad de productos. Nuevamente, si tus compras ya estaban programadas y te dan este tipo de extra, tendrás la oportunidad de ganar lo que se esté sorteando. Si, por el contrario, sólo compras con el objeto de tener acceso a la rifa, evalúa si es el mejor sorteo o juego de azar en el que puedes participar por el monto gastado.

BREVE GUÍA DE SUPERVIVENCIA A EL BUEN FIN

Todos lo sabemos: la mayoría de las cosas no son buenas o malas por sí mismas, sino por el uso —bueno o malo— que les damos. Lo mismo pasa con las ofertas; así como pueden ser una oportunidad para ahorrar, también lo pueden ser para despilfarrar. Toma en cuenta los pasos de esta breve guía, no sólo para El Buen Fin, sino para cualquier temporada de ofertas, baratas o ventas nocturnas a la que asistas.

1 EVALÚA TUS FINANZAS

Si llevas un presupuesto familiar, revisa de cuánto dinero ahorrado dispones y qué tan amplia es tu capacidad de deuda. Si no llevas uno, ¡qué estás esperando! Saber cuánto ganas, gastas y ahorras es fundamental para tener unas finanzas sanas. Si sólo tienes una idea vaga de tu situación financiera, puedes enredarte en una deuda que termine ahorcándote por no contemplar un gasto fuerte e inevitable en el futuro. También puede presentarse el escenario en que dejes pasar una excelente oportunidad por no tener en mente que contarás con algún ingreso extra o que tu capacidad de deuda es lo suficientemente sólida. Sea el caso que fuere, evalúa tus finanzas y decide si estás en condiciones o no de hacer un gasto (y de cuánto).

2 ANALIZA(TE)

¿Llevas tiempo ahorrando para comprar un boleto de avión? ¿Hay algún electrodoméstico en casa que necesite ser reemplazado? ¿Necesitas invertir en una computadora para tu trabajo o escuela? Analizar nuestras necesidades y deseos es fundamental para no sucumbir ante el "canto de las sirenas". Puede que en este momento de tu vida no necesites más que un poco de tranquilidad financiera, o bien puede que esta sea una buena oportunidad para alcanzar tus metas financieras en menos tiempo. La única persona que puede decir qué es lo que más le conviene a su bolsillo eres tú. Sólo ten en mente que, cualquier compra no planeada —sin importar los meses sin intereses o el descuento— siempre será un gasto, nunca un ahorro.

3 MONITOREA PRECIOS

Aprovechar El Buen Fin te llevará más de cuatro días. La única forma de reconocer una verdadera oferta es saber cuánto costaba el producto en ese establecimiento —y en otros— antes de que iniciaran las promociones. Por ello, si tienes en mente una compra específica para la que estás ahorrando o que debas hacer (por ejemplo, reemplazar un electrodoméstico que ya no funcione), comienza a visitar tiendas y centros comerciales desde antes. Puede que, llegadas las ofertas, ninguna te represente una verdadera ganancia; o puede que, al contrario, termines ahorrando o pudiendo ganar un extra dependiendo de la mecánica de la promoción.

4 COMPARA

Es posible que durante estos días encuentres un mismo artículo a distintos precios y con todo tipo de promociones. Si ya sabes cuánto vas a gastar y en qué rango de precios estaba antes de los descuentos, ahora es momento de ver qué tienda lo ofrece a un mejor precio o con una promoción que te beneficie. Por ejemplo, supón un escenario donde en una tienda te "regresan el IVA" que pagaste, en otra ofrezcan un porcentaje de la compra en monedero electrónico y en una más otorguen un porcentajeo de descuento. Si vas a comprar otro artículo en la misma tienda, puede que el monedero sea buena opción; o puede que el IVA devuelto sea mayor que el descuento de la tienda; o incluso que, debido a que la tienda ofrece "flete gratis", el descuento que en el ejemplo es menor a los demás, al final te resulte el más favorecedor de todos.

5 PREGUNTA

Si tienes dudas sobre la garantía, el funcionamiento, el uso que debes darle al producto, la mecánica de una promoción o la forma de pago, infórmate. Nunca pagues si no te sientes en completa satisfacción con el bien o servicio que estás por adquirir.

Para que El Buen Fin no termine mal

Del 14 al 17 de noviembre, **Profeco** realizará operativos de verificación en diversos establecimientos comerciales del país para evitar abusos durante El Buen Fin. Asimismo, de 9:00 a 21:00 horas atenderá las denuncias de los consumidores a través de sus cuentas en redes sociales y en el **Teléfono del Consumidor**.

Si tienes problemas con un proveedor, sospechas que está violando la ley o requieres asesoría, no te dejes. Comunícate con personal de la Procuraduría en:

Teléfono del Consumidor
Marca al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde cualquier parte de la República

Chat del Teléfono del Consumidor en línea
www.telefonodelconsumidor.gob.mx

Twitter
@Profeco

Facebook
facebook.com/Consumidorinteligente

LOS NÚMEROS DE UN BUEN FIN

4 de cada 10 mexicanos compraron en El Buen Fin 2013

Los consumidores que aprovecharon las ofertas y promociones de **El Buen Fin** adquirieron:

42.6%
ropa y calzado

29.3%
electrónicos (televisores, celulares, videojuegos, DVD)

12.4%
alimentos y bebidas no preparadas

7.7%
línea blanca

5.6%
enseres domésticos menores

5.2%
equipo de cómputo

5.0%
Artículos para el aseo personal y del hogar

5.0%
Juguetes

1.5%
Perfumes

1.9%
Muebles

1.4%
Joyería y accesorios

Casi 7 de cada 10 planeó cuánto podía gastar en total, comparó precios antes o planeó cuáles compraría

7 de cada 10 utilizó tarjeta de crédito o débito para pagar sus compras en El Buen Fin

Basada en la Encuesta en campo sobre El Buen Fin 2013, realizada por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco a 3,394 mayores de edad que viven en el DF. En la encuesta no se preguntó cuáles de sus compras las realizaron motivadas por los descuentos de ese fin de semana. Lo que sí se preguntó es si en ese fin de semana habían adquirido al menos un producto con el objetivo de aprovechar las promociones y ofertas de El Buen Fin.

DETECTOR DE OFERTAS

Existe una opción más para tomar una decisión de compra informada. Del 14 al 17 de noviembre, **Profeco** pondrá a tu disposición en su sitio web (**profeco.gob.mx**) información extraída del programa Quién es Quién en los Precios para que conozcas el costo de numerosos productos electrónicos y electrodomésticos. Para consultarla, sólo deberás acceder a la sección destinada a **El Buen Fin** y ahí:

1. ELEGIR TU UBICACIÓN

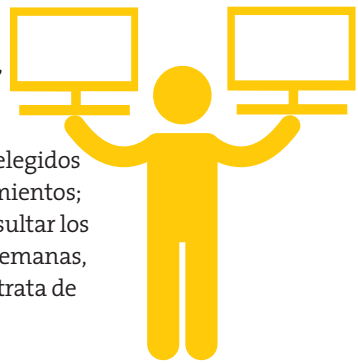
Se te mostrará tu ubicación según la información proporcionada por tu dispositivo. Si no tienes activada esta opción o deseas comparar los precios en otra zona, el sitio te dará la opción de elegir otro lugar.

2. ELEGIR EL PRODUCTO

Podrás encontrar el producto que deseas adquirir a través del buscador o seleccionar la categoría, marca y modelo del producto específico.

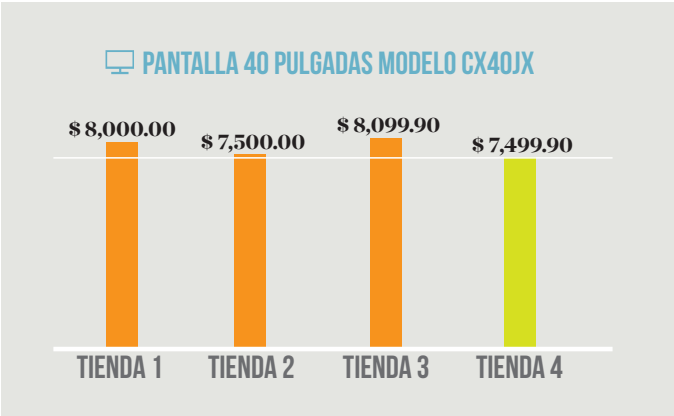
3. COMPARAR

Consulta las tablas y gráficos comparativos, en donde podrás observar los precios del producto o productos elegidos en distintos establecimientos; asimismo, podrás consultar los costos en las últimas semanas, para que evalúes si se trata de una oferta real.

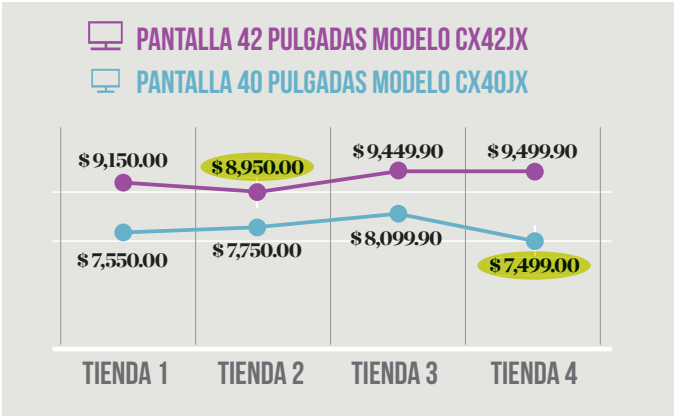


¿EN QUÉ FIJARSE?

Si consultas los comparativos de precios entre tiendas para un solo producto, busca el establecimiento que ofrezca el precio más bajo. Los comparativos mostrarán el costo de un mismo modelo en viarias tiendas.

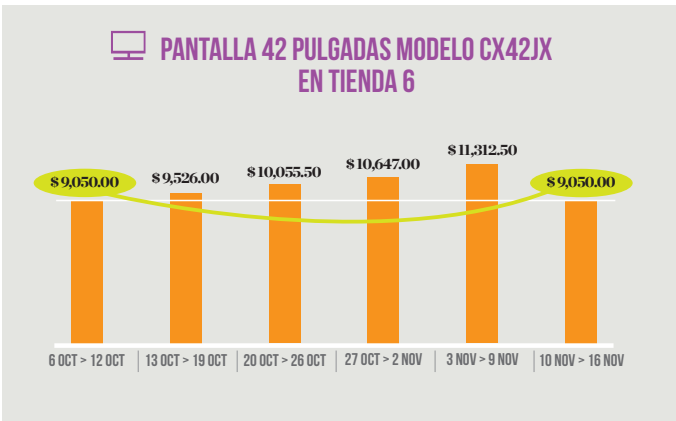


Si consultas los comparativos de dos o más productos, identifica los establecimientos que te ofrecen los mejores precios para cada producto. Evalúa y compara las características de cada modelo.



Visita al menos tres tiendas y consulta en cada una los precios de otros productos con características similares. Puedes encontrar otros productos que se ajusten a tus necesidades y a un mejor precio.

No olvides revisar el comportamiento de los precios en las últimas semanas, esto te ayudará a identificar si se trata realmente de una oferta.



Transporte sustentable

Dime cómo te transportas y te diré qué respirarás

Usar o no usar el auto, he ahí el dilema. Emplear opciones de movilidad distintas al automóvil particular es todo un reto para millones de usuarios. CSTEmbarq México, una organización encargada de diseñar proyectos de transporte sustentable que se traduzcan en políticas públicas a favor de las ciudades mexicanas y sus habitantes, es pieza clave

Carretas, kayaks, chalupas, automóviles y aviones. Desde su invención, los medios de transporte han sido una pieza clave para el desarrollo de la humanidad, especialmente en el ámbito económico. Sin embargo, a medida que se ha ido sofisticando, al incorporar nuevas tecnologías como los motores de combustión interna, y conforme su número también ha aumentado, los medios de transporte —como el automóvil— han dejado de ser amigables con el medioambiente, provocando daños a la salud de quienes lo utilizan (y de los que no).

Contrario a lo que muchos piensan, la solución no implica un "regreso" a la época de los carruajes tirados por caballo y el destierro de los automotores. No, la solución apunta, más bien, a un cambio de hábitos y un aumento en las opciones de movilidad para alcanzar una sana convivencia, tanto entre las distintas formas de desplazarse como con la ecología.

Con esta idea en mente, en 2002 surge el Centro de Transporte Sustentable de México (CSTEmbarq). La organización tiene el objetivo de ofrecer soluciones de movilidad sustentable para mejorar la calidad de vida de los habitantes de las grandes ciudades del país. Y en su esfuerzo no está sola.

La **Red Embarq** está presente en Brasil, Turquía, India y China. Es una iniciativa del Instituto de Recursos Mundiales (WRI, por sus siglas en inglés) y del WRI Ross Center for Sustainable Cities

CSTEmbarq forma parte de un círculo más grande, conocido alrededor del orbe como la Red Embarq. Esta red es una iniciativa del World Resources Institute, con sede en Washington, y cuenta con centros en Brasil, China, India y Turquía, además de nuestro país. Nace como una propuesta desarrollada por Nancy Kete y Lee Schipper, quienes participaron en un concurso convocado por la Fundación Shell para elaborar proyectos que ayuden a eficientar y mejorar el transporte, bajando los índices de contaminación de las ciudades de países en desarrollo.

Para lograr su cometido, los nodos de la Red Embarq inciden en cada región con los grupos locales organizados, quienes al vivir —y padecer— la movilidad en las ciudades, conocen a profundidad la problemática de la región. De esta forma, Embarq ofrece asesoría y capacitación a estos grupos locales para catalizar y apoyar la implementación de proyectos y políticas públicas en materia de movilidad, transporte público, desarrollo urbano, cambio climático y calidad del aire.

En nuestro país, CSTEmbarq México apoya a agrupaciones como el Centro Mexicano del Derecho Ambiental, el Instituto Mexicano del Consumidor, El Poder del Consumidor, por mencionar sólo algunas.

El proceso del reto

Como usuario, se piensa que las carencias en la infraestructura de los sistemas de transporte son producto de la falta de recursos económicos para su ejecución. Sin embargo, la experiencia de esta organización refleja que esta percepción es errónea, y que el problema real es la falta de planeación y operatividad de los mismos.

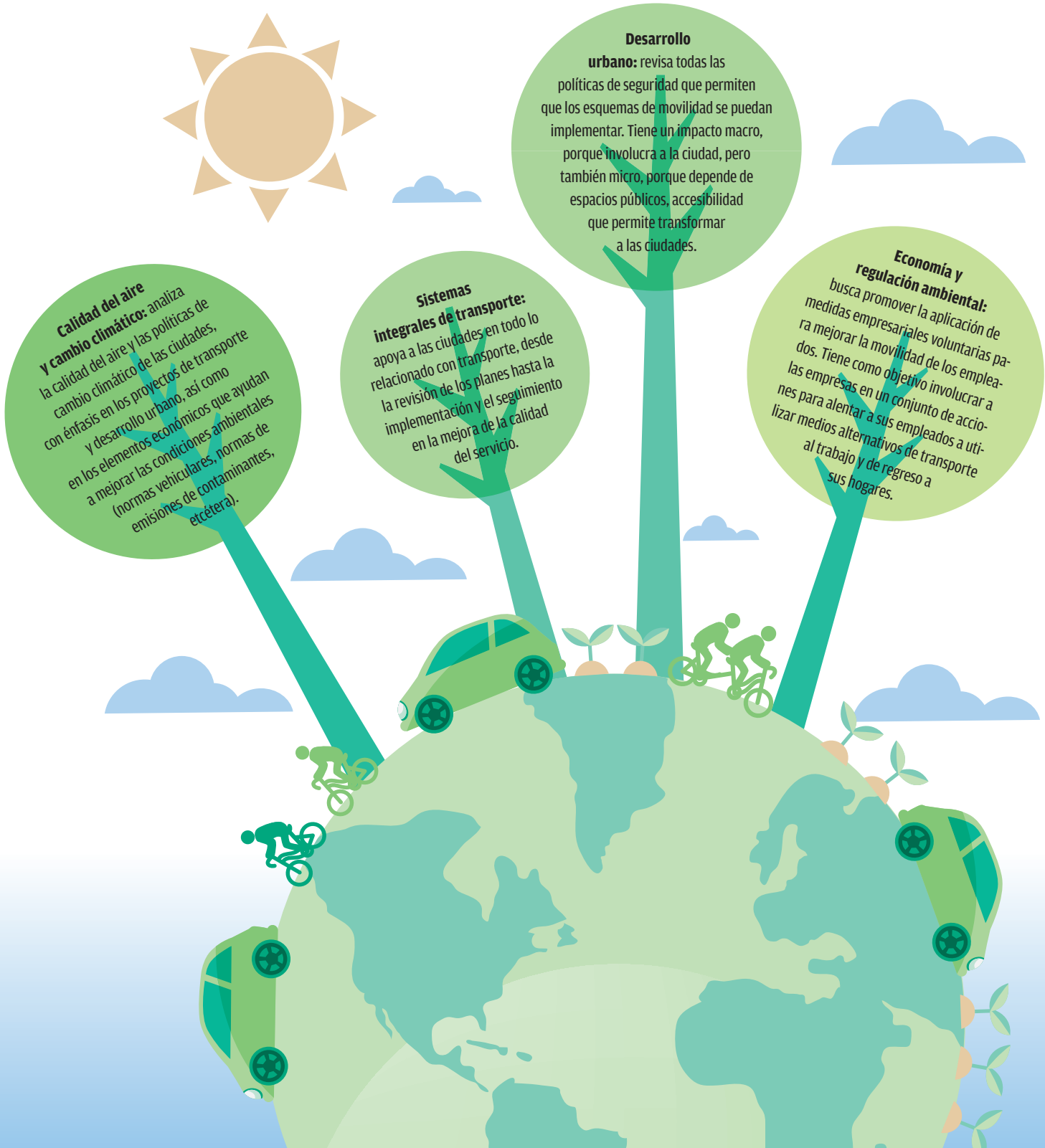
En este sentido, el asesoramiento técnico de sus 50 especialistas de alto nivel en distintas disciplinas durante estos 12 años de trabajo ha generado verdaderas transformaciones de desarrollo en lo que a movilidad urbana en México se refiere. Y sus beneficios han sido palpados por millones de personas.

Gracias al financiamiento de fundaciones internacionales con las que CSTEmbarq coincide en valores, se han podido implementar diversos proyectos en ciudades como el Distrito Federal, Guadalajara, Chihuahua, Puebla y Monterrey, todos dirigidos a diseñar alternativas de transporte sustentable y limpio. También ha sido patrocinada por algunas ciudades que no han sido tomadas en cuenta por estos organismos internacionales —regularmente de mediana densidad poblacional— para desarrollar talleres, conferencias o capacitaciones muy particulares.

Al día de hoy, esta organización no gubernamental ha logrado implementar proyectos de calidad del aire y del transporte construyendo vínculos entre instituciones académicas, diferentes niveles de gobierno, sector privado y la sociedad civil, sentando las bases para una movilidad sustentable, lo que le ha valido el reconocimiento de parte de instituciones de alto prestigio, como la Universidad de Harvard

Sin importar el origen de los recursos con los que opera, CSTEmbarq México no "reinventa", por decirlo de alguna manera, los proyectos que resolverán alguna problemática sobre transportación. Su labor es asesorar aquellos que los gobiernos o las autoridades competentes tienen sobre la mesa, integrándoles nuevos elementos e ideas con lo que puedan ser viables para convertirse en políticas públicas integrales. Con esta transferencia de conocimientos, CSTEmbarq México logra que las instancias solicitantes se fortalezcan y puedan ser autosuficientes en la planeación de futuros proyectos, lo que representa ahorro en las finanzas de los gobiernos locales.

Sus principales áreas de acción son:



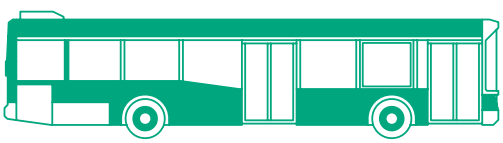
Metrobús, kilómetros de vida

El automóvil, a pesar de ser muy cómodo, es una de las máquinas más ineficientes, debido a que para transportar a una persona se necesita una máquina de media tonelada, sumando el estrés al que nos somete por el tránsito desquiciado, la pérdida de tiempo y dinero, el desperdicio de recursos y la alta emisión de contaminantes que directa o indirectamente merman nuestra salud. Por estas razones, CSTEmbarq México diseñó uno de los proyectos que más beneficios ha generado a los capitalinos y sus visitantes: el Metrobús. Un medio de transporte urbano que desde su origen se concibió en coordinación con la administración del gobierno del Distrito Federal y que tiene un impacto directo y cuantificable en sus habitantes. Algunas de sus cifras más interesantes son:

- Realiza más de **450,000** viajes diarios
- Sus usuarios están menos expuestos a contaminantes durante su viaje
- Reducción de más de **22,000** viajes en auto por día; es decir, **6%** de los usuarios que actualmente se transportan en **Metrobús** antes se movían en auto
- Disminución de **30%** de accidentes anualmente (de **886** a **128** al año)
- **30%** a **50%** de ahorro de tiempo de traslados para los usuarios
- **80,000** toneladas de CO_2 y cientos de toneladas de contaminantes reducidas anualmente
- **Tránsito libre** para vehículos de emergencia (ambulancias, bomberos, patrullas, protección civil) en el corredor

En este proyecto, la participación de CTSEmbarq México se dio en las siguientes áreas:

a) Concepción técnica, institucional y organizacional del sistema
b) Apoyo en la puesta en marcha del corredor Insurgentes
c) Encuesta de opinión a usuarios
d) Estudios, planes y revisiones de calidad de servicio y eficiencia operativa
e) Revisión estratégica institucional, financiera y operativa para la expansión del sistema



En la Ciudad de México, esfuerzos como el de CSTEmbarq México han logrado que germine una nueva cultura de movilidad. Desde 2006 a la fecha, algunos de los logros de la capital del país son:

- El sistema Metrobús ha crecido a cinco líneas, sumando 105 kilómetros de carriles exclusivos y transportando anualmente a 230 millones de pasajeros. Ha sido galardonado con el premio Roy Family 2009 por la Asociación Medioambiental de la Universidad de Harvard por ser un proyecto novedoso y creativo pero, sobre todo, por ser un transporte sostenible en una de las ciudades más pobladas y congestionadas del mundo
- La ciudad cuenta una línea nueva del metro (aunque actualmente enfrenta problemas ténicos y estructurales que mentienen fuera de servicio a gran parte de sus estaciones, limitando el recorrido)
- La creación de 141 kilómetros de ciclovías
- Consolidación de tres corredores Cero Emisiones
- Los Autobús Exprés de la Red de Transporte de Pasajeros
- La reducción de aproximadamente 25,000 microbuses
- El programa de bicicletas de uso compartido Ecobici

Adriana Lobo, directora de esta organización, comenta que el reto es diseñar proyectos integrales para el uso del transporte público sustentable, pero sin perder otras alternativas de movilidad como, por ejemplo, la bicicleta o caminar por las calles, creando al mismo tiempo la infraestructura necesaria para que puedan ser utilizados con seguridad y eficacia. De ahí que sus futuros proyectos están enfocados en mejorar el acceso peatonal y sentar las bases para una seguridad vial en las grandes ciudades mexicanas.

Esfuerzos encaminados como el de CSTEmbarq México ayudarán a cambiar la tendencia de movilidad en las principales ciudades de nuestro país, haciendo uso de la tecnología, pero buscando un maridaje con el medioambiente y, sobre todo, dejando a un lado la dependencia del automóvil.

Entrevistas
· Adriana Lobo, directora de CTSEmbarq México.
· Gisela Méndez, gerente de Vinculación y Transferencia de Conocimiento de CSTEmbarq México

DIME EN QUÉ ANDAS Y TE DIRÉ QUIÉN TE DEBE DAR EL PASE

LA PIRÁMIDE DEL TRÁNSITO

Como ciudadanos todos tenemos los mismos derechos, pero en el momento en que te subes a un vehículo **las prioridades se alinean a favor del más vulnerable y el que menos contamina y abarca espacio público. Una ciudad diseñada para autos segrega a cada peatón, una ciudad para peatones es para todos.**

Caminar es la forma natural de trasladarnos, fomenta la salud y la vida comunitaria. Es un derecho humano que las ciudades y quienes habitan en ellas den prioridad a las personas por encima de los automotores

No contamina, ocupa muy poco espacio y su velocidad promedio en la ciudad es de **15.5 km/h**; mientras que la de un auto en el DF es de **14 km/h.**

Utilizar estos sistemas de reparto en lugar de automotores reduce los costos de reparto y colecta, y se liberan **2.3 kilos de dióxido de carbono** menos en el ambiente.

Viajan **4,432,662** personas diariamente en el metro del DF
Los autobuses que utilizan gas natural emiten hasta **99.98%** menos CO_2
Un pasajero en un auto particular ocupa **5.7** veces más espacio que quien viaja en autobús.

Son los que transportan nuestros insumos, pero deben tener rutas y horarios específicos que no afecten la vida comunitaria.

Aunque ambos producen CO_2, **la moto ocupa poco espacio**.
El taxi tiene un valor de uso para la comunidad y no se estaciona.

Si te organizas con tus compañeros y vecinos, y diseñan una ruta, ahorran todos y contaminan menos.

El 95% de CO_2 de las ciudades lo producen los vehículos automotores, además ocupan mucho espacio que genera tráfico y repercute en la calidad de vida de la ciudadanía.
Sólo 30% de la gente que viaja usa auto, pero todos pagamos su costo económico, ecológico y social.

TODOS POR MOVERNOS Y VIVIR MEJOR EN NUESTRAS CIUDADES:

CIUDADANOS:
evitemos al máximo el uso del automóvil; respetemos los reglamentos de tránsito al caminar y al conducir

EMPRESAS:
revisen que sus unidades de trabajo estén en buen estado y eficienten sus rutas; promuevan el uso de transportes compartidos

INDUSTRIA:
fabrique vehículos más sostenibles a precios accesibles

GOBIERNO:
desincentive el uso del automóvil; fomente áreas urbanas peatonales, ciclopistas y redes de transporte público funcionales

o de fondos federales para transporte y accesibilidad urbana en México, 2012", en:
g/wp-content/uploads/Diagnostico-de-fondos-federales-para-la-movilidad-y-la-accesibilidad-2.pdf
ategia nacional integral de movilidad urbana", en: http://mexico.itdp.org/wp-
ad-Urbana-Sustentable-MUS_.pdf

Energía, movilidad y sostenibilidad "Costes de los medios de transporte" y "Movilidad; Impactos del tráfico urbano (1 y2)" en:
http://energiamovilidadysostenibilidad.blogspot.mx/2013_03_01_archive.html
Veoverde, "Los autos acaparan el presupuesto de movilidad en México", en:
http://www.veoverde.com/2013/11/los-autos-acaparan-el-presupuesto-de-movilidad-en-mexico/
DGCS-UNAM "La bicicleta, el transporte más rápido en la Ciudad de México, en:
http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2012_409.html

Gráfico: Arnulfo Guevara

PAQUETES DE SERVICIO AUTOMOTRIZ

LARGA VIDA A

Para muchas personas, el coche es el bien más preciado después de su casa. Por eso, hay que tener presente que los automóviles se devalúan constantemente desde el momento de la compra, especialmente si no le das un mantenimiento preventivo adecuado

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que rotaste las llantas, cambiaste el aceite o el líquido de la transmisión de tu vehículo? Si respondes con una fecha precisa o aproximada, felicidades, eres un dueño responsable y seguramente tu auto está en excelentes condiciones gracias a que estás al pendiente de su mantenimiento. Si ni siquiera recuerdas cuándo, definitivamente es momento de agendar una cita para un diagnóstico, de lo contrario tu coche pronto será una carcacha (si no es que ya lo es).

Todo por servir se desgasta, y lo normal es que si alguien tiene coche es porque lo usa bastante; lo ideal es no esperar a que tu automóvil comience a dar problemas. Para darle un adecuado mantenimiento preventivo, debes llevarlo al centro de servicio automotriz del fabricante, a la red de tu compañía aseguradora, o bien, a un centro de servicio cercano o de tu confianza. Lo anterior es la clave para prolongar su vida útil y que mantenga un buen valor de reventa; y, lo más importante, disminuir la probabilidad de sufrir un accidente o de que te deje tirado al lado del camino.

A continuación te describimos en qué consiste un servicio automotriz y sus precios. Recuerda que la prevención puede representar un ahorro.

TU AUTO

SERVICIO AUTOMOTRIZ

Según datos de INEGI,[1] en 2013 había 203,359 talleres independientes, agencias y franquicias dedicados a la reparación y mantenimiento de automóviles y camiones registrados en México. Estos establecimientos pueden especializarse en determinados modelos de autos o en aspectos específicos del mismo, como: mecánica en general, transmisiones automáticas, suspensión, diagnóstico y afinaciones, entre otros.

Un servicio automotriz regularmente consta de un diagnóstico y reparación de los principales sistemas que integran el automóvil, junto con servicios de mantenimiento preventivo tales como afinaciones de motor y transmisión automática, cambio de balatas del sistema de frenos, cambio de líquido de frenos y líquido refrigerante, revisión de bandas y mangueras.[2]

En general, en México se da poco mantenimiento preventivo al auto; lo común es acudir por un servicio de afinación una vez al año, mientras que la mayoría de los servicios que se solicitan son correctivos, mismos que se podrían haber prevenido. De acuerdo con un estudio realizado en 2013[3] a 5,497 automovilistas cuyo auto fuera reciente (modelo 2011 y 2012) en México, 53% de los coches fueron llevados al servicio con el distribuidor autorizado, 24% a un taller independiente, 9% a ambos tipos de taller y 13% no fue al servicio en los últimos 12 meses.

El estudio muestra que, quienes optan por un distribuidor autorizado lo hacen por la cobertura de la garantía, el buen servicio al cliente y por la ubicación; mientras que quienes prefieren un taller independiente lo hacen por sus precios más bajos, buen servicio al cliente y la ubicación. A continuación te mostramos los factores considerados:

Factores para la elección de un establecimiento de servicio	Distribuidor autorizado	Taller independiente
Cobertura de la garantía	55%	8%
Buen servicio al cliente	52%	55%
Ubicación conveniente	46%	52%
Reputación	36%	35%
Ofrece el tipo de servicio que necesitaba	33%	35%
Experiencia anterior	25%	37%
Precio más bajo	23%	55%
Recomendación	22%	31%
Llamada de recordatorio del servicio	14%	8%
Mecánico que normalmente repara mi vehículo	14%	42%
Oferta especial/cupón/promoción	10%	10%
Otro	1%	1%

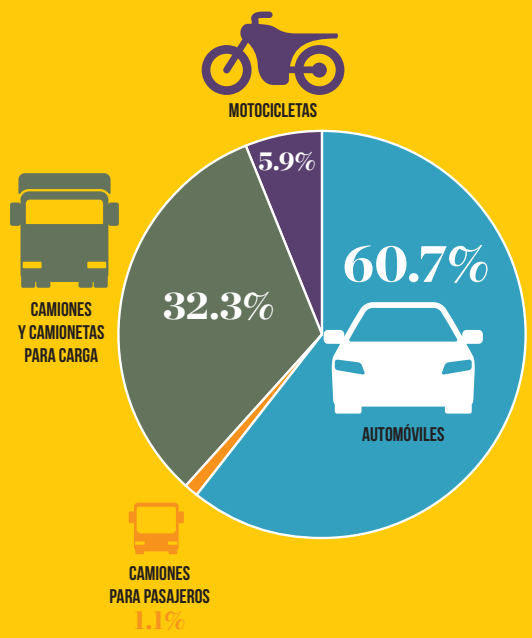
Fuente: J. D. Power.

[1] Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE) 2013 de INEGI.
[2] Rudi Esquivel, presidente de la Confederación Nacional de Talleres de Servicio Automotriz y Similares (CNT).
[3] J. D. Power, Estudio de Satisfacción con la Propiedad del Vehículo 2013.

CIRCULACIÓN

Información del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) al 2013 detalla que el automóvil representó 60.7% de los vehículos registrados en circulación en la Secretaría de Transporte y Vialidad en el Distrito Federal y en la Secretaría de Finanzas y Organismos Reguladores del Transporte en los estados del país (ver gráfica).

VEHÍCULOS DE MOTOR REGISTRADOS EN CIRCULACIÓN



Fuente: INEGI.

PREVENIR ANTES QUE CORREGIR

Hay quienes dicen que poseer un coche es como tener otro hijo: hay que cuidarlo y mantenerlo, y todo ello conlleva gastos importantes, además del que representa adquirirlo. El costo del mantenimiento preventivo es algo que hay que considerar como parte de la inversión, pues es la mejor forma de evitar futuras descomposturas, con sus correspondientes reparaciones costosas, de asegurar un mejor rendimiento del combustible, de alargar su vida útil y conservar un mayor valor de reventa, en caso de que desees venderlo.

De acuerdo con el presidente de la Confederación Nacional de Talleres de Servicio Automotriz y Similares (CNT), un automóvil particular debe revisarse cada 5,000 km para reemplazar filtros de aire y, en su caso, aceite de motor y bujías, aunque depende del sistema de inyección.

Cada vehículo tiene un determinado equipamiento y especificaciones técnicas que establecen el tipo de mantenimiento necesario, el cual se mide en tiempo o kilometraje; además de las diferencias propias de su modelo y marca, y si es subcompacto, compacto, de lujo, deportivo, de carga u otro.

Es conveniente que tomes en cuenta las recomendaciones del vendedor o del manual de usuario/a respecto del programa de mantenimiento a seguir (establecido de forma mensual, semestral o anual) y según el tipo de uso para el que está diseñado tu auto: circular en ciudad o carretera, realizar paradas constantes, transitar en calles empedradas y/o sinuosas, jalar un remolque o jaula, etcétera; y que consideres que el paso del tiempo genera desgastes inevitables en partes y sistemas como llantas, frenos, motor, amortiguadores, entre otros.

Los autos nuevos cuentan con una póliza de garantía (que se entrega junto con el vehículo) que cubre desperfectos de materiales, piezas y partes, regularmente por tres años o 60,000 kilómetros.

Si tu auto cuenta con esta garantía, es importante que revises qué incluye y qué no, y que te apegues rigurosamente al programa de mantenimiento sugerido, ya que si alguna persona externa realiza alguna modificación, reparación o manipulación, puede perder la validez.

EL SERVICIO AUTOMOTRIZ

Un adecuado mantenimiento preventivo puede disminuir en 10% el consumo de combustible y el vehículo te dará una mejor respuesta al manejo; mientras que un mantenimiento deficiente incrementa hasta 30% el consumo de combustible.

Existen tres tipos de servicio para automóviles:

a) Correctivo: es la reparación de las diferentes partes del vehículo en el momento en que dejan de funcionar o empiezan a fallar.

b) Preventivo: consiste en seguir las instrucciones del fabricante, detalladas en el manual del vehículo por tipo de servicio y lapsos en que deben realizarse las revisiones.

c) Predictivo: es cuando se realizan diagnósticos o mediciones que permiten predecir si es necesario realizar correcciones o ajustes antes de una falla.

A continuación te mostramos las partes del automóvil que deben ser consideradas para un mantenimiento periódico. Como ves, no son pocas:

Algo fundamental es conocer tu auto. Identifica los ruidos al encender el motor, circular o apagarlo; asimismo, pon atención a las emanaciones de humo o líquidos, eso te ayudará a detectar anomalías en su funcionamiento. Existen tareas que puedes realizar sin saber mucho de mecánica, como revisar el líquido para limpiar el parabrisas, verificar la presión de los neumáticos o las gomas de los limpiadores, cambiar el aceite y las balatas, entre otras.

A continuación te describimos algunas revisiones sugeridas por la Asociación Mexicana Automovilística (AMA) para el mantenimiento de un vehículo. Recuerda seguir las indicaciones del manual.

MANTENIMIENTO RECOMENDADO PARA AUTOMÓVIL AVEO*

Revisiones	Hacerlo cada:		Otro
	km	Tiempo	
Carga de combustible			**Cuando marque 1/4 de tanque**
Aditivos para gasolina		Mensual	
Aditivo para aceite de motor			Dos veces al año
Motor			
Afinación	10,000		O según manual del fabricante
Lavado de inyectores	10,000		O según manual del fabricante
Cambio de filtros: aire, gasolina y aceite	10,000		O según manual del fabricante
Cambio de bujías	10,000		O según manual del fabricante
Cambio de aceite de motor	10,000		O según manual del fabricante
Lavado de cuerpo de aceleración			Opcional
Clutch			
Disco, plato y collarín			Revisión anual y sólo si se requiere
Chicote			Cuando se detecte falla
Fluidos			
Anticongelante			Cada carga de tanque de gasolina
Aceite de motor			Cada carga de tanque de gasolina
Líquido de frenos			Cada carga de tanque de gasolina
Aceite de la dirección			Cada carga de tanque de gasolina
Aceite de transmisión			Cada carga de tanque de gasolina
Agua de limpiaparabrisas			Cada carga de tanque de gasolina
Electrolito de batería		Trimestral	
Sistema de frenos			
Ajuste de frenos	10,000		O según manual del fabricante
Cambio de balatas	50,000		O según manual del fabricante
Mangueras	50,000		O según manual del fabricante
Rotores y tambores		Semestral	O según manual del fabricante

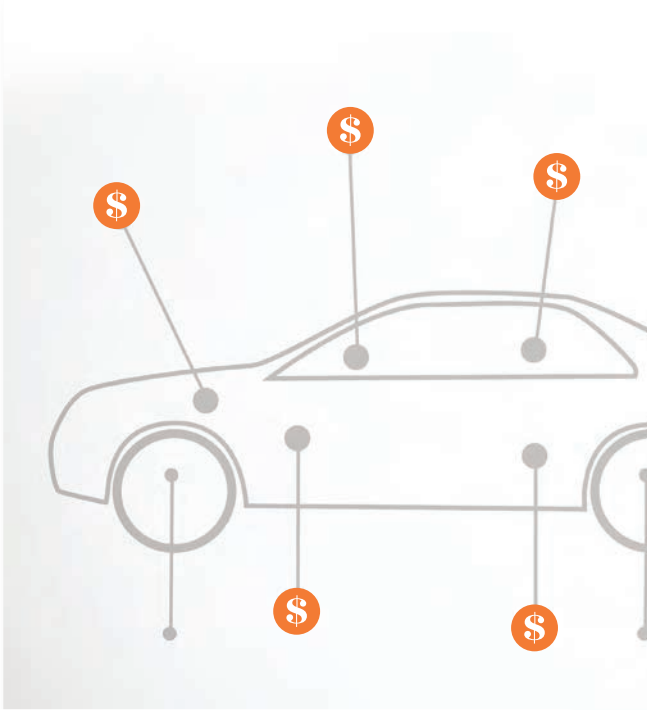
Revisión de neumáticos			
Rotación de neumáticos			Revisar la profundidad y el estado del piso de la llanta
Cambio de neumáticos			Revisar fecha de caducidad y/o desgaste
Presión de aire		Semanal	30 lb delanteras y 35 lb traseras para autos compactos
Alineación y balanceo		Semestral	
Llanta de refacción (presión de aire y balanceo)		Semanal	
Herramienta básica (gato, llave de cruz, pinzas, etc.)		Mensual	
Carrocería			
Pulido y encerado de carrocería		Semestral	
Lavado de carrocería			Cada 15 días
Lavado de vestiduras		Semestral	
Lavado de motor y chasis		Semestral	
Engrasado de chasis		Semestral	
Plumas limpiaparabrisas		Semestral	
Revisión de encendido de motor			
Bobina			Dos veces al año
Batería			Dos veces al año
Cables de bujía			Dos veces al año
Sistema eléctrico			
Alternador	50,000		Dos veces al año
Marcha		Semestral	
Revisión y cambio de focos y fusibles		Mensual	Cuando se detecte falla
Sistema de enfriamiento			
Revisión de banda o correa de distribución	60,000		O según manual del fabricante
Bomba de agua	40,000		O según manual del fabricante
Mangueras	40,000		O según manual del fabricante
Tapón de radiador	60,000		O según manual del fabricante
Termostato	40,000		O según manual del fabricante
Revisión y reparación de suspensión y dirección			
Amortiguadores	50,000		
Bujes y rótulas	50,000		
Retenes y rodamientos			
Baleros y retenes de ruedas	50,000		
Documentación			
Pago de control vehicular		Anual	
Verificación vehicular		Semestral	
Seguro del vehículo		Anual	
Tarjeta de circulación c/chip		c/3 años	

*Por ser el más vendido de enero a julio de 2014.
Nota: Toda esta información deberá ser corroborada con el manual de cada automóvil en particular.
Fuente: Asociación Mexicana Automovilística (AMA).

Si te cobran indebidamente, no te respetan el contrato o te niegan la entrega del servicio, presenta una queja o acude a la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en el Distrito Federal y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo desde el resto del país

DE LOS ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS REGISTRADOS EN 2013, SE ATRIBUYERON 328,949 (93.6%) AL CONDUCTOR Y 2,356 (0.7%) FUERON CAUSADOS POR FALLAS EN EL VEHÍCULO.[7] UN AUTO AL QUE SE LE DA MANTENIMIENTO BRINDA MAYOR SEGURIDAD A SUS PASAJEROS

[7] INEGI.



PRECIOS

Tú más que nadie conoce cómo funciona tu coche y, por lo mismo, puedes detectar si algo comienza a fallar. No importa si se trata de un modelo reciente o no, siempre requerirá de mantenimiento acorde a la marca, modelo y año, pero apegado a su manual y carnet de servicio.

Para orientarte, nos dimos a la tarea de investigar los precios[4] de algunos servicios ofrecidos en talleres independientes, franquicias y agencias. Se tomó como ejemplo un auto Aveo[5] modelo 2011.

Ejemplo de precios de paquetes de servicios de mantenimiento para automóvil (compacto y subcompacto)

Servicio	Taller independiente	Taller de franquicia	Agencia	Descripción general del servicio**
Afinación	Desde $750 hasta $1,400	Desde $1,749 hasta $1,937	$6,670	Lavado de inyectores, lavado del cuerpo de aceleración, cambio de bujías (si se requiere), cambio de filtros de aceite, revisión y corrección de tiempo básico de encendido del motor (si se requiere), cambio de aceite de motor, limpieza de válvulas, entre otros, según lo que incluya el servicio del taller o agencia.
Alineación y balanceo	Desde $150 hasta $580	Desde $349 hasta $616	$1,211	Diagnóstico y revisión general de los neumáticos, de los componentes de la suspensión, alineación, balanceos de rueda, rotación, revisión de amortiguadores, lubricación de las partes móviles de la suspensión, entre otros, según lo que incluya el servicio del taller o agencia.
Cambio de aceite y filtro	Desde $359 hasta $998	Desde $349 hasta $410	$718	Cambio de aceite del motor, cambio de filtro de aceite, lubricación completa de la articulación de la suspensión, revisión y relleno de fluidos, entre otros, según lo que incluya el servicio del taller o agencia.
Limpieza y ajuste de frenos	Desde $200 hasta $429	Desde $149 hasta $240	$1,009	Limpieza de las partes mecánicas por el polvo, ajuste de balatas, chequeo y cambio del líquido de frenos, inspección del pedal, entre otros, según lo que incluya el servicio del taller o agencia.

** Información recabada en sitios especializados.
Notas: La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos.
Para mayor información de las características y precios, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto y servicio.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
Fuente: Información recabada en sitios de internet, por teléfono y directamente en establecimientos, del 15 al 18 de septiembre de 2014, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

[4] Por ser el más vendido de enero a julio de 2014.
[5] Profeco, Dirección General de Estudios sobre Consumo.

Evalúa tus necesidades y presupuesto; en una agencia encontrarás precios más altos, pero también la atención de personal especializado y certificado en la marca de tu auto, el equipo necesario y la certeza de que las piezas son auténticas y nuevas. Si el servicio es de tu entera satisfacción, bien vale la pena.

Asimismo, en un taller independiente o de franquicia puedes encontrar esquemas y estándares de servicio similares a los de una agencia a un menor precio. Si el establecimiento te otorga alguna garantía solicítala por escrito, verifica el periodo de cobertura y si esta incluye mano de obra, refacciones o ambas. No olvides pedir un reporte de las condiciones físicas del auto al ingresar, un diagnóstico de las reparaciones necesarias y la entrega de las refacciones reemplazadas. Toma en cuenta que en estos establecimientos puedes solicitar sólo la mano de obra y tú llevar las refacciones.

En cualquier caso, cuando pidas el mantenimiento asegúrate de que haya un contrato de por medio y que esté registrado ante **Profeco**.

Si deseas mayor información sobre las quejas, procedimientos y contratos de adhesión registrados ante **Profeco** de estos establecimientos, consulta el **Buró Comercial** en **burocomercial.profeco.gob.mx**

RECOMENDACIONES

La diferencia entre un auto que te deja tirado y uno que funciona como cuando lo adquiriste radica en el mantenimiento que le brindes. En ti está anticiparte a las fallas o desgastes naturales generados por su uso. Recuerda que una reparación tardía puede representar un gasto considerable y afectar tus finanzas. Como conclusión, ten presentes los siguientes puntos:

a **Lee con cuidado el manual del fabricante** y lleva a cabo los servicios necesarios según las especificaciones.

b Si tu auto es nuevo, **llévalo al taller del concesionario para ejercer la garantía** y para que le instalen refacciones aprobadas por la fábrica. Si ya no tiene garantía, puedes recurrir a los talleres de franquicia o independientes.

c **Visita diversos talleres** y pregunta si el personal cuenta con algún tipo de certificación que avale sus conocimientos en mecánica y si el taller dispone del equipo indispensable.

d **Solicita un presupuesto por escrito del servicio**. Pregunta si el diagnóstico tendrá un costo independientemente de si contratas el servicio o no.

e **Lleva un historial de los servicios que le han hecho a tu auto**, anota el lugar, la fecha y el kilometraje. Por lo general, en el manual de usuario del auto encontrarás un formato de registro de mantenimiento.

f **Pide una garantía por escrito** que cubra cualquier falla de las piezas cambiadas por el taller y cualquier problema futuro derivado de las reparaciones realizadas.

g Una vez acordado el presupuesto, **el taller no puede aumentar los precios**, cambiar piezas o reparar desperfectos que no estén asentados en la orden de trabajo sin consultártelo previamente.

h **Conserva los recibos de los trabajos realizados**, organízalos en un historial de servicio que demuestre cuáles fueron llevados a cabo y cuándo. Este expediente te servirá como guía del mantenimiento realizado.

i **Exige que en la orden de trabajo se especifique que el coche no saldrá del taller**, así como el estado en que lo entregas (golpes, rayones, kilometraje recorrido, etc.). Verifica si las refacciones utilizadas en el servicio son nuevas y originales, y que cuenten con el distintivo de marca, la cual debe ser la misma del vehículo.

j En caso de reparaciones mayores, **pide otros presupuestos y diagnósticos acerca del problema de tu auto** y de los costos aproximados de la reparación.

k Si consideras que aún hay fallas, **coméntalas con el mecánico para una nueva revisión**, con el fin de que, de ser necesario, se hagan las reparaciones.

l **No olvides los gastos de limpieza y lavado**. Si pretendes ahorrar busca los lugares de lavado más económicos o limpia el coche tú mismo.

EN REGLA

Para poder circular, los vehículos deben contar con cierta documentación, que puede variar según la entidad pero, por lo general es la siguiente:[6]

- Tarjeta de circulación vigente con chip
- Placas delantera y trasera, y engomado que coincida con el número de placa
- Tenencias pagadas de los últimos cinco años
- Seguro con cobertura mínima de daños a terceros
- Verificación semestral con su engomado adherido al parabrisas (la cual depende directamente del servicio de mantenimiento)
- Licencia del conductor

En el DF, la omisión de alguno de los documentos o permiso conlleva a multas de 10 a 20 días de salario mínimo y remisión al corralón del auto.

[6] Asociación Mexicana Automovilística (AMA).

Entrevistas
· Asociación Mexicana Automovilística (AMA).
· Rudi Esquivel, presidente de la Confederación Nacional de Talleres de Servicio Automotriz y Similares (CNT).
· Gerardo Gómez Gálvez, director general de J. D. Power de México.

Fuentes
· Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA). (Julio de 2014). Boletín de prensa. Consultado el 27 de septiembre de 2014, en http://www.amia.com.mx
· Asociación Mexicana de Distribuidores de Automotores (AMDA). (Julio de 2014). Reporte de Mercado Interno Automotor. Consultado el 25 de septiembre de 2014, en http://amda.mx/images/stories/estadisticas/coyuntura/2014/Ventas/1407Reporte_Mercado_Automotor.pdf
· Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee). (2009). Guía del automovilista eficiente. Consultado el 21 de septiembre de 2014, en http://www.conuee.gob.mx/work/sites/CONAE/resources/LocalContent/7369/8/Transporte.pdf
· Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
· Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).
· Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007. Prácticas comerciales - Elementos de información para la prestación de servicios en general, que establece las obligaciones que deben cumplir a los prestadores del servicio de reparación y/o mantenimiento de vehículos.
· Profeco. (21 de abril de 2009). "Pequeño manual del cuidado automotriz". Revista del Consumidor en Línea. Consultado el 12 de septiembre de 2014, en http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=1305
· Recope. (s. a.). Mantenimiento de vehículos: Una forma de garantizar su propia economía. Consultado el 12 de septiembre de 2014, en https://www.recope.go.cr/wp-content/uploads/2012/11/FOLLETODSE.pdf
· Rodríguez Salomón, Iván. (25 de enero de 2014). "Llevar su auto a una agencia tiene sus ventajas". El Economista. Consultado el 21 de septiembre de 2014, en http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2014/01/23/llevar-su-auto-agencia-tiene-sus-ventajas
· Sura. (s. a.). "Claves para entender el mantenimiento por kilometraje de un vehículo". Consultado el 12 de septiembre de 2014, en http://www.sura.com/blogs/autos/claves-mantenimiento-vehiculo.aspx

TUS DERECHOS

La Norma Oficial Mexicana *NOM-174-SCFI-2007. Prácticas comerciales – Elementos de información para la prestación de servicios en general* establece las obligaciones que deben cumplir los prestadores del servicio de reparación y/o mantenimiento de vehículos.

El contrato de adhesión debe estar escrito en idioma español y especificar claramente los costos de los servicios en moneda nacional, las condiciones y formas de pago, además de lo siguiente:

Fecha y número de registro del contrato de adhesión otorgado por **Profeco**

Tus **datos generales** y de contacto, así como los del proveedor

Descripción del objeto del contrato, así como los conceptos, precios unitarios, impuestos, cargos adicionales y/o seguros, monto total a pagar (número y monto de pagos parciales), formas y medios de pago por el servicio prestado y, en su caso, referencia, código y/o modelo

Lugar, fecha y hora para la recepción, prestación y conclusión del servicio, así como de la entrega del automóvil

En su caso, precisar el **monto y la fecha del anticipo pagado** para iniciar la prestación del servicio

Forma, medio de pago y **monto** total a pagar

Garantías que se ofrezcan y los mecanismos mediante los cuales puedes presentar una queja, reclamación o inconformidad, así como los lugares y horarios de atención

Mecanismos y plazos para cancelar la operación, o de solicitar algún cambio en el lugar u horario originalmente pactados

Causas de rescisión, cancelación y terminación del contrato

Instancias, procedimientos y mecanismos para la atención de reclamaciones

Las **condiciones generales del auto** como lo recibe el prestador del servicio, especificando el estado del mismo, incluidos los aditamentos especiales

Responsabilidad del proveedor **por daños parciales o pérdida total** imputables a él, mientras el bien esté en su resguardo o como consecuencia de la prestación del servicio

Características generales del auto

Señalar si **puedes suministrar tú mismo las partes**, refacciones o materiales requeridos

Mencionar las **partes, refacciones y materiales** necesarios para la prestación del servicio

El plazo que tienes para recoger el bien, las condiciones y, en su caso, los costos por dejarlo más tiempo

Señalar que el proveedor debe proporcionarte, al momento de la entrega, **las partes o refacciones que reemplace** por el servicio de reparación y/o mantenimiento efectuado, salvo que expreses lo contrario, sean cambiados en uso de garantía o se trate de residuos peligrosos

Asimismo, la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que el proveedor del servicio está obligado a lo siguiente:

- Entregarte un presupuesto por escrito, antes de la prestación del servicio, que describa las características de dicho servicio, el costo de las refacciones y mano de obra, así como su vigencia
- Expedir factura o comprobante de los trabajos efectuados en los que se especifiquen las partes, refacciones y materiales empleados, su precio y de la mano de obra; la garantía en caso de que te la hayan otorgado
- Las partes que se empleen en la reparación deberán ser nuevas y apropiadas, salvo que autorices que sean utilizadas otras
- Si por deficiencia del servicio de mantenimiento o reparación el bien se pierde o sufre tal deterioro que quede inapropiado para su uso, el proveedor deberá compensarte con una bonificación

¿SABÍAS QUE EXISTEN

24 CAUSAS POR LAS QUE PROFECO INMOVILIZA UNA BOMBA DE GASOLINA?

Entra a **http://www.profeco.gob.mx** y conoce las 24 causas por las que una bomba puede ser inmovilizada, el procedimiento de verificación que realizan nuestros inspectores en cada visita a las estaciones de servicio, y el **Quién es Quién en los Combustibles,** reporte semanal con el desempeño de gasolineras en todo el país.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

¡Qué alegría! Aumentaron mi límite de crédito. ¿O no?

Recibiste un comunicado de tu institución financiera donde te ofrece incrementar el límite de crédito de tu tarjeta, y no sabes qué tan bueno o malo es. Sigue leyendo para enterarte de algunos puntos a considerar antes de tomar la decisión de aceptarlo o no

A muchos les ha pasado: de un mes a otro ven crecer el límite de su tarjeta de crédito de forma descomunal, incluso hasta 50% más alto que su ingreso mensual y en ocasiones sin solicitar a la institución financiera que incremente dicho límite, lo cual contradice la norma.

Por eso debes saber que por ley[1] "las entidades sólo podrán elevar el límite de crédito en créditos, préstamos o financiamientos revolventes asociados a una tarjeta, a clientes que tengan un comportamiento de cumplimiento en sus compromisos crediticios; en cuyo caso la entidad deberá formularle una oferta para elevar el límite de su crédito, préstamo o financiamiento, la cual deberá ser aceptada expresamente por el cliente en forma verbal, escrita o por medios electrónicos en términos de la legislación aplicable".

En palabras llanas: sólo pueden aumentar la línea de crédito de tu tarjeta si has pagado puntualmente y si tu comportamiento crediticio ha sido bueno.

Además, la institución necesariamente tiene que preguntarte si deseas o no aceptar el aumento. Requiere de tu consentimiento de forma hablada, escrita o a través de un medio electrónico para hacerlo.

Si lo anterior se lleva a la práctica conforme a la ley, es momento de tomar una decisión, pero antes de hacerlo considera lo siguiente:

[1] Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros, artículo 18 Bis 1.

RECUERDA QUE SI EL DÍA DE HOY REALIZAS UNA COMPRA, NO SIGNIFICA QUE TENGAS QUE ESPERAR A LA FECHA LÍMITE PARA LIQUIDAR, ENTRE MÁS PRONTO PAGUES MENOS INTERESES TE COBRARÁN

Pregúntate si necesitas un límite de crédito mayor.
Es emocionante ver que puedes gastar más de lo que ganas, pero no quiere decir que sea lo adecuado. Sé consciente de que existe mayor probabilidad de endeudamiento, y si firmas hasta llegar al tope, lo más probable es que no puedas pagar la mensualidad total.

Cuida tu historial crediticio.
Que te ofrezcan aumentar tu límite refleja que tu gasto crediticio es responsable, eres buen cliente y tienes buen antecedente, no lo empañes con una mala decisión. Recuerda el trabajo que te costó lograrlo y mantenerlo; además, de esto dependerá que te otorguen futuros créditos.

Es una oportunidad de acceder a otros créditos.
Un límite más amplio en tu tarjeta de crédito puede darte la oportunidad de acceder a otros créditos, como hipotecario o automotriz; no obstante, conlleva más responsabilidades, más conciencia de gastos y, sobre todo, el riesgo de adquirir una deuda por un monto mayor.

Valora si es el momento oportuno de aumentarlo.
Antes de decidir, revisa tu capacidad de endeudamiento; ten presente que si no lo haces en este momento (y eres buen pagador), siempre tendrás la oportunidad de aumentarlo.

No es un fondo de emergencias.
Es cierto que ampliar tu límite de crédito puede ayudarte en caso de surgir una eventualidad, pues podrías acceder a más dinero prestado de forma rápida; sin embargo, es mejor tener un fondo de emergencias para estos casos.

¿CÓMO ADMINISTRAR MI NUEVO LÍMITE?

- No alteres tus hábitos de consumo y mantén tu nivel de deuda
- Haz siempre pagos mayores al mínimo exigido
- Antes de firmar, asegúrate de que puedes pagar
- Sé puntual en tus pagos, con esto evitarás afectar tu historial crediticio
- Ser totalero es la mejor actitud para mantener tus finanzas sanas, pero si no puedes pagar un mes, asegúrate de por lo menos pagar el doble del mínimo en tu estado de cuenta. Esto disminuye el saldo deudor ante el Buró de Crédito y sigue demostrando que eres responsable
- Nunca gastes más de lo que ganas, procura que todas tus deudas no sobrepasen 30% de tus ingresos

En pocas palabras, no es bueno ni malo que extiendan el límite de crédito de tu tarjeta, siempre y cuando sea en el momento adecuado y bajo las condiciones anteriores. No dejes que este "límite nuevo" tome el control de tu vida.

Es importante que memorices...

Fecha de corte. Día que el banco marca como el fin de un periodo de registro de las compras que realizaste con tu tarjeta (un mes), y al mismo tiempo establece el inicio de otro. Siempre es el mismo día de cada mes y viene marcado en tu estado de cuenta.

La fecha límite de pago. Es el último día que tienes para realizar al menos el pago mínimo, así como para conservar al corriente tu línea de crédito y que no te cobren intereses moratorios o comisiones por falta de pago. Generalmente tienes hasta 20 días naturales después de tu fecha de corte para pagar.

En caso de que tengas alguna duda marca al **01 800 999 8080** o ingresa a la página **www.condusef.gob.mx**

CONDUSEF

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

UNA CIUDAD SIN AUTOS

Desde su aparición en el mercado en 1888, el automóvil ha ido ganándole terreno a las demás formas de transporte. Por las buenas y por las malas. Hoy que la mayor parte de la población en México y el mundo vive en ciudades, el uso masivo de los automotores ha acarreado más problemas que beneficios a la colectividad. De ahí que en numerosas urbes del planeta se esté repensando cómo hacer la vida cotidiana sin tener que desplazarse en auto. Y aunque a más de un automovilista estas líneas le produzcan un conato de infarto, la realidad es que la vida fuera del coche puede ser realmente buena

La industria automotriz, a pesar de los trompicones que ha sufrido en las últimas décadas, se mantiene como una de las más estables, fuertes y con mayor prospectiva de crecimiento. Diseñar, construir y desmantelar autos es un buen negocio a nivel mundial, siendo ahora los países en desarrollo los principales consumidores de estos productos.

Sin embargo, a pesar de que las finanzas del sector automotriz continúan al alza, alrededor del mundo miles de personas están cuestionando el papel que desempeña el automóvil en la vida cotidiana de las ciudades. Organizaciones locales e internacionales, gobiernos y científicos han denunciado las consecuencias negativas de utilizar el auto particular como principal medio de transporte.

EL ESMOG SÓLO ES LA PUNTA DEL ICEBERG

Por lo general, cuando pensamos en los aspectos negativos del uso masivo del automóvil, el primer —y quizá único— problema que se nos viene a la mente es la polución del aire. Aunque no se trata de un tema menor (se estima que **70% de la contaminación** ambiental de la Ciudad de México proviene de los automotores), se trata únicamente de "la punta del iceberg". Existe un sinfín de problemáticas que permanecen en mayor o menor medida ocultas, pero que de forma directa o indirecta contribuyen a la disminución de la calidad de vida en las ciudades. Algunas de las más importantes son :

- **Contaminación del aire**
- **Contaminación auditiva**
- **Daños a la salud** de la población general y accidentes
- **Consumo irracional** de energéticos y recursos naturales
- **Segregación del peatón** y otros medios de transporte (motorizados o no)
- **Priorización** de la infraestructura para el automóvil en detrimento de la peatonal, ciclista o incluso del transporte público
- **Fomenta la disparidad urbana**

Para combatir estos "efectos secundarios" de un parque vehicular exagerado, organizaciones de la sociedad civil y gobiernos locales han buscado implementar programas que equilibren la balanza en aras de una convivencia más armoniosa entre los ciudadanos. Sin embargo, aquellas que no estén encaminadas hacia la disminución del automóvil particular y la oferta, al mismo tiempo, de más opciones de movilidad, tienen pocas oportunidades de hacer la diferencia.

Ciudad de México

La región más transparente, empañada

La zona metropolitana del Valle de México conforma una de las manchas urbanas más extensas y pobladas del mundo. Conocida en algún momento como "la región más transparente", la Ciudad de México se convirtió en las postrimerías de la década de 1990 en el paradigma de una ciudad insostenible a punto del colapso. Entre 1995 y 1998, un espectáculo macabro robó la atención de los medios de todo el urbe: las calles asentadas sobre lo que alguna vez fue la esplendorosa Tenochtitlán (una ciudad más grande y mejor planeada que el Madrid, París o Londres de su época) se convirtieron en un cementerio de aves que morían a causa de los elevados índices de contaminación atmosférica.

El crecimiento desmedido, su elevado parque vehicular (que en 1998 consumía más de 301 barriles diarios de gasolina), la industria asentada en su perímetro y su ubicación geográfica en un valle rodeado de cadenas montañosas que favorece la retención de emisiones contaminantes la convirtieron en una auténtica receta para el desastre.

Sin embargo, como reza la voz popular: "no hay mal que por bien no venga". Los desastrosos niveles de contaminación atmosférica previos al nuevo milenio sirvieron como una llamada de atención tanto para la administración local como para la ciudadanía organizada.

De entre todos los problemas que enfrenta actualmente la Ciudad de México, la movilidad se perfila como uno de los más importantes. Aunque los esfuerzos han ayudado a mejorar considerablemente la vida de un gran número de capitalinos, aún palidecen cuando se toman en cuenta las siguientes cifras que debe sufrir tanto el capitalino de "a pie" como aquel que conduce un automóvil:

- Se estima una pérdida de más de 3.3 millones horas-hombre a causa de la deficiente movilidad. Una cifra que se traduce en pérdidas de hasta 33,000 millones de pesos
- Velocidades de circulación en horas pico de hasta 8 km/h
- Viajes metropolitanos diarios de, en promedio, cinco horas
- Tiempo de traslados al interior del DF de, en promedio, dos horas
- Emisión de 170 millones de toneladas de CO_2
- Pérdidas de más de 80 millones de pesos derivados de daños a la salud y muertes asociadas a la contaminación vehicular (se estima que en México 6.7 de las muertes son causadas por enfermedades respiratorias agravadas por la polución del aire)
- Colapso del sistema de transporte público debido a la demanda de usuario

En balance, aunque los esfuerzos en materia de movilidad han sido importantes, el elevado parque vehicular continúa siendo uno de los principales problemas de la ciudad. De hecho, los automotores son la segunda fuente de gases de efecto invernadero, a pesar de programas que buscan reducir su utilización como el Hoy No Circula y la reciente reforma que se le hizo para volverlo "más estricto".

De acuerdo con numerosas organizaciones de la sociedad civil como El Poder del Consumidor, CTSEmbarq México y el Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo (ITDP por sus siglas en inglés), la administración de la Ciudad de México debe cambiar sus políticas respecto del uso del automóvil, con el fin de desincentivar su uso al tiempo que se aumentan las opciones de transporte, ya sea fortaleciendo el existente o ampliándolo de manera ordenada. De igual forma, se debe buscar la densificación de la población en la ciudad para reducir los trayectos, impulsar el uso de suelos mixtos (comerciales y vivienda) y priorizar la infraestructura peatonal y ciclista.

Shanghái

Un automóvil, ¡lotería!

China no sólo es uno de los principales productores y exportadores de automóviles, también es uno de los mayores consumidores a nivel mundial. Y este hecho no pasa desapercibido para el medioambiente. Shanghái, ubicada en el delta del río Yangtsé, es una megalópolis con más de 23 millones de habitantes que ha experimentado un crecimiento desmedido en las últimas décadas, tanto de población como en extensión y número de automotores. La consecuencia de esta expansión en todos lo sentidos son altos niveles de contaminación que ponen en peligro la salud de sus habitantes. Buscando reducir el número de vehículos en circulación, la administración de la municipalidad de Shanghái ideó un programa en el que se subasta mensualmente un número determinado de placas para que nuevos automóviles puedan circular. Y aunque la medida afecta principalmente a los automovilistas con menos recursos, ha beneficiado montones al mercado negro que ha encontrado un nuevo nicho en el negocio de la venta de placas falsas.

El gobierno de Shanghái ha adoptado el propósito de convertir a esta urbe en una ciudad verde mediante el cierre de las centrales eléctricas que quemen carbón al interior de la ciudad y el cambio a combustibles más limpios. Sin embargo, de acuerdo con especialistas de la región, estas medidas pueden tomar incluso décadas en reducir considerablemente la polución.

París

Con el esmog hasta el cuello

La Ciudad Luz atraviesa un periodo bastante oscuro. Debido a los altos índices de contaminación atmosférica, el gobierno parisino debió adoptar medidas drásticas que, desde hace 17 años, no habían sido aplicadas. Y no es para menos. A mediados de marzo de este año, los niveles de contaminación alcanzaron los 180 microgramos de partículas PM10 (minúsculas partículas flotando en el aire con un diámetro menor a 10 micrómetros) por metro cúbico, más del doble del parámetro de seguridad que se ubica en 80.

La primera medida fue uno de los famosos llamados al civismo que caracterizan a los franceses. El gobierno de la capital francesa pidió a sus ciudadanos que redujeran lo más posible el uso de automotores. Para ello, durante los días de contingencia el transporte público fue gratuito y se pusieron más trenes en circulación. También el límite de velocidad fue reducido en ciertas vías.

Sin embargo, la buena voluntad no fue suficiente. El 17 de marzo el gobierno estableció que los vehículos con placas impares circularan un día y los que tienen pares, otro. Cientos de policías salieron a la calle para monitorear el tráfico parisino y asegurarse de que sólo circularan quienes estaban autorizados.

Este Hoy No Circula "a la francesa" duró sólo un día. No obstante, como es sabido —y los habitantes de la capital de la Ciudad de México dan fe de ello—, este tipo de programas sólo son paliativos. Las restricciones del uso del automóvil que no son acompañadas de otras políticas suelen generar, contradictoriamente, un aumento del parque vehicular, pues aquellos que están en posibilidades de adquirir otro auto lo hacen para "saltarse" la medida y poder circular libremente.

Entre los retos que deberá enfrentar la alcaldía parisina estará la contaminación atmosférica que, de seguir por la ruta que va, pronto oscurecerá con tonos marrones los cielos azules que caracterizaban el verano de la Ciudad Luz.

La Ciudad de México pierde anualmente hasta

33,000

millones de pesos por un movilidad deficiente

LOS AUTOS NO SON EL ENEMIGO

A estas alturas, tras observar algunos de los ejemplos antes mencionados, cualquiera podría caer en la tentación de demonizar al automóvil. Sin embargo, los autos no son el enemigo. El verdadero problema radica en el uso que se les da. Algunas de las ciudades más verdes, con mayor infraestructura peatonal y ciclistas, tienen un parque vehicular más alto incluso que el de la Ciudad de México.

¿Por qué estas ciudades, a pesar de tener más autos, tienen menos contaminación? La respuesta está en las opciones de movilidad que poseen los habitantes. Para distancias cortas se puede caminar por vías pavimentadas, bien iluminadas y protegidas de las inclemencias del clima en la región. Para algunas más largas, se puede pedalear de forma segura por vías realizadas ex profeso o tomar el transporte público que, además de eficiente, es cómodo. Y, finalmente, para rutas largas o en las que se deben transportar cosas, se utiliza el auto particular. De esta forma, las ciudades pueden empezar a relegar el tránsito de automóviles, priorizando otras formas de transportarse, e incluso convivir en entornos más limpios.

Hoy no circulo (en coche)

Contaminación, tráfico, tiempo perdido, frustración, son algunas de las consecuencias de manejar tu auto a todos lados. Aunque no lo creas, sí hay alternativas al uso del automóvil, las cuales ayudarán a reducir tu dependencia del coche y a mejorar tu calidad de vida y la de los demás.

Autobús. Quizá la opción más obvia, pero que suele ahorrar mucho tiempo si cuenta con carriles confinados, como los llamados **Autobuses de Tránsito Rápido**.

Tren o metro. No comparte el camino con otros vehículos, aparte de que es más fácil de dotar de energía, convirtiéndola en una opción más verde.

Caminar. Vivir cerca del trabajo y de amigos y familiares es una opción para reducir tiempo en el auto. Ello significa la posibilidad de caminar a todos lados.

Bicicleta. El uso de esta forma de transporte gana adeptos cada día, pero aún falta invertir en infraestructura y programas.

Telecommuting. Muchas empresas son reacias a esta opción, pero trabajar desde casa puede aumentar la productividad y disminuir gastos de los trabajadores.

Car-sharing. Existen programas y aplicaciones para compartir el auto, disminuyendo costos y tiempo de uso del vehículo.

En Ámsterdam existen más de **600,000** ***bicicletas*** *para una población de 750,000 habitantes*

Curitiba

Las ciudades sustentables no son un privilegio europeo. En América del Sur se encuentra Curitiba, la capital del estado de Paraná, ubicada en la región sur de Brasil. Se trata de una ciudad con una población de casi 2 millones de personas que se ha convertido en una de las economías más pujantes de la región y en una de las urbes con mayor índice de crecimiento poblacional.

Se le considera la ciudad más verde de América Latina gracias a extensas áreas verdes, un sistema de transporte efectivo y programas de reciclaje. Esta denominación no está peleada con su productividad: también es considerada una de las cinco mejores para invertir en esta región, obteniendo una de las mayores tasas de inversión extranjera y ofreciendo un alto estándar de calidad de vida.

El secreto de esta hermosa ciudad es un plan de desarrollo urbano que pone el énfasis en la planeación a largo plazo, permitiéndole a la ciudad crecer de forma ordenada, cuidando las áreas protegidas y evitando asentamientos irregulares.

Uno de los pilares de este plan es la movilidad. Para ello, se contempla que el transporte público cubra puntos estratégicos que garanticen la movilidad de sus habitantes. De hecho, esta ciudad fue la primera en tener un Sistema de Autobuses de Tránsito Rápido, modelo que fue imitado en numerosas ciudades del mundo, como la de México, donde es amado y odiado por igual bajo el nombre de Metrobús. Gracias a la planeación orientada hacia el transporte, la ciudad goza de corredores donde las personas pueden reunirse, caminar, moverse en bicicleta y, simplemente, gozar del lugar donde viven.

Fuentes
· Clavero, David. (19 de enero de 2014). "Hamburgo: ciudad sin coches para 2034". Consultado el 28 de septiembre de 2014, en http://www.tecmovia.com/2014/01/19/hamburgo-ciudad-sin-coches-para-2034/
· Díaz, Rodrigo. (28 de junio de 2010). "El problema no son los 25 millones de autos". Consultado el 30 de septiembre de 2014, en http://ciudadpedestre.wordpress.com/2010/06/28/el-problema-no-son-los-25-millones-de-autos/
· Dowling, Stephen. (22 de marzo de 2014). "Cinco experimentos audaces para conseguir ciudades sin carros". Consultado el 20 de septiembre de 2014, en http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2014/03/140321_ciencia_polucion_ciudades_sin_coches_np.shtml

Ámsterdam

Pueblo bicicletero

Para muchos, el nombre de esta ciudad es sinónimo de desenfreno. Famosa por sus "vitrinas", esta urbe atravesada por canales también destaca por su apuesta por la sustentabilidad. En Ámsterdam existen más de 600,000 bicicletas, un número que se vuelve todavía más impresionante cuando se toma en cuenta que su población es de 750,000 residentes.

Niños de camino a la escuela, empresarios rumbo al trabajo, carteros, policías e incluso turistas optan por realizar prácticamente todos sus desplazamientos en bicicleta por considerarla un medio de transporte rápido y limpio en el que se puede llegar a cualquier rincón de la ciudad.

El uso extensivo de la bicicleta no es exclusivo de Ámsterdam, sino que se generaliza a todo el país. De hecho, es considerada la nación donde hay mayor uso de bicicletas y donde es más seguro pedalear por las calles. No obstante, las cosas no siempre fueron así. Después de la Segunda Guerra Mundial, durante la famosa reconstrucción de Europa, el ingreso promedio de los holandeses creció 44%, alcanzando en 1970 un asombroso aumento de 222%.

Los hábitos de consumo de las personas se modificaron notablemente, aumentando el parque vehicular. Como consecuencia, y para permitir una circulación más fluida, las ciudades debieron modificarse, por lo que se derrumbaron edificios y estructuras peatonales y ciclistas para hacerle espacio a los coches. Las plazas se convirtieron en estacionamientos y los nuevos desarrollos contemplaban grandes vías que conectaran regiones cada vez más dispersas.

Estos "símbolos de progreso" trajeron consecuencias negativas: los viajes diarios se alargaron de 3.9 kilómetros en 1957 a 23.2 kilómetros en 1975; el uso de la bicicleta disminuyó 6% por año; y 3,300 personas, muchas de ellas niños, murieron en accidentes automovilísticos.

El deceso de 400 niños menores de 14 años en menos de un año llevó a la población a protestar. Esta disconformidad, aunada a la primera crisis petrolera que experimentó Holanda en 1973, obligó a la población a cambiar su estilo de vida por uno menos dependiente de energéticos y, por ende, de movilidad motorizada. El gobierno echó a andar políticas públicas que limitaron el uso del automóvil, impulsaron el desplazamiento en bicicleta y erradicaron a los automóviles de los centros de las ciudades.

Con la construcción de infraestructura ciclista en La Haya el uso de la bicicleta aumentó de 30% a 60%, y en Tilburgo aumentó hasta 75%. Estas ciudades se convirtieron en los modelos de movilidad que después se implementaron en todo el país, al grado de que ahora el ciclismo urbano es prácticamente uno de sus estandartes con los que se dan a conocer a nivel global.

Hamburgo

Una ciudad sin coches para 2034

Aunque Alemania ostenta con orgullo títulos como "cuna del automóvil", "hogar de Mercedes Benz" o los pioneros de las autopistas sin límites de velocidad, ello no significa que se le tengan consideraciones especiales a los autos.

La ciudad de Hamburgo, ubicada al norte del país y reconocida por sus políticas encaminadas hacia la sustentabilidad, ha puesto un ultimátum a los coches: en un plazo no mayor a 20 años estarán relegados de al menos 40% de su territorio.

Se trata de una política drástica, especialmente si consideramos que Hamburgo es la segunda ciudad más poblada de Alemania. Sin embargo, la medida no tiene nada de caprichosa. La finalidad de erradicar a los automóviles de sus calles es eliminar de raíz las emisiones de contaminantes y unir los polos de áreas verdes ubicados al norte y sur de la ciudad para integrarla en un todo armónico que pueda recorrerse en transporte público, bicicleta o caminando.

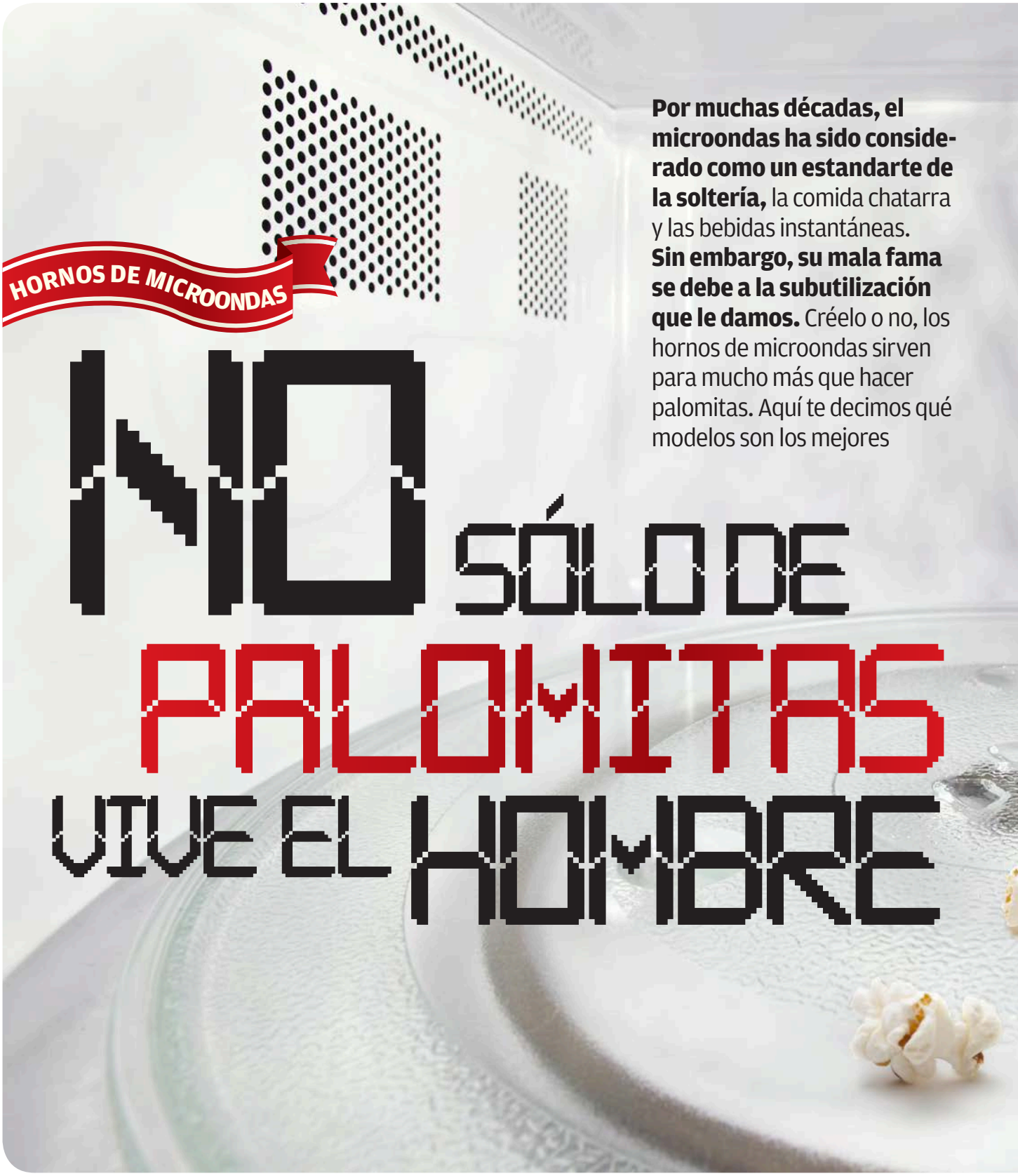
A este proyecto se le ha denominado Green Network, y de aquí a 2034, la ciudad trabajará en potenciar la estructura ciclista, peatonal y de transporte público para que, a pesar de que no la atraviesen automóviles, la movilidad sea cómoda, eficiente y segura para todos los habitantes.

· El Poder del Consumidor. (30 de junio de 2014). "Podrá agudizar nuevo 'Hoy no circula' el colapso vial en Ciudad de México". Consultado el 30 de septiembre de 2014, en http://elpoderdelconsumidor.org/contaminacion-del-aire/podra-agudizar-el-colapso-vial-en-la-ciudad-de-mexico-nuevo-hoy-circula/
· Fideicomiso para el Mejoramiento de las Vías de Comunicación del Distrito Fedral. (s. a.). "Problemas de movilidad en la Ciudad de México". Consultado el 30 de septiembre de 2014, en http://www.fimevic.df.gob.mx/problemas/1diagnostico.htm
· Richard, Michael Graham. (19 de abril de 2010). "Drive No More: 6 Alternatives to Your Car". Consultado el 29 de septiembre de 2014, en http://www.treehugger.com/cars/drive-no-more-6-alternatives-to-your-car.html
· Wagenbuur, Mark. (20 de octubre de 2011). "How the dutch got their cycling?". Consultado el 30 de septiembre, en http://www.aviewfromthecyclepath.com/2011/10/how-dutch-got-their-cycling.html

HORNOS DE MICROONDAS

NO SÓLO DE PALOMITAS VIVE EL HOMBRE

Por muchas décadas, el microondas ha sido considerado como un estandarte de la soltería, la comida chatarra y las bebidas instantáneas. **Sin embargo, su mala fama se debe a la subutilización que le damos.** Créelo o no, los hornos de microondas sirven para mucho más que hacer palomitas. Aquí te decimos qué modelos son los mejores



El horno de microondas es uno de esos aparatos familiares que, si uno los mira desde otro ángulo, resultan sorprendentes. Para empezar, no es un invento "tan reciente", sino que ya tiene varias décadas en su haber. Su origen se remonta hasta 1946, cuando durante una investigación relacionada con el desarrollo del radar, el doctor Percy Spencer descubrió el efecto que tenían en los alimentos las microondas producidas por un magnetrón.

Aunque un año después apareció el primer horno de microondas en el mercado (con casi 1.60 m de altura y 80 kg de peso), fue hasta la década de 1970 cuando su venta rebasó la de estufas de gas en varios países del mundo. Hoy se trata de una tecnología bastante popular, presente en numerosos hogares y con un precio asequible para la mayoría de los consumidores.

Sin embargo, aunque sigue gozando de popularidad en términos de ventas, se le continúa subutilizando en la vida cotidiana, marginándolo únicamente al calentamiento de bebidas y alimentos.

No obstante, ¿sabías que existen técnicas y recetas de cocina para sacarle el mayor provecho a este electrodoméstico?, ¿que su uso puede disminuir el consumo de gas y que puede conservar más nutrientes que otros métodos de cocción, como hervir los alimentos? Descubre por qué tu microondas es más que una sofisticada máquina de hacer palomitas.

¿CÓMO FUNCIONA UN HORNO DE MICROONDAS?

Una de las grandes ventajas de los hornos de microondas radica en la rapidez para calentar alimentos y bebidas. Esto se debe a que el calor, en vez de ir "de afuera hacia adentro", se genera en el interior de los alimentos.

Las microondas son las responsables de este fenómeno. Se trata de una forma de energía similar a las ondas de radio, televisión, la luz del día o la electricidad. Una pieza presente en estos hornos —llamada magnetrón— las genera, ayudándose de un ventilador para dispersarlas a lo largo de la cámara de este aparato.

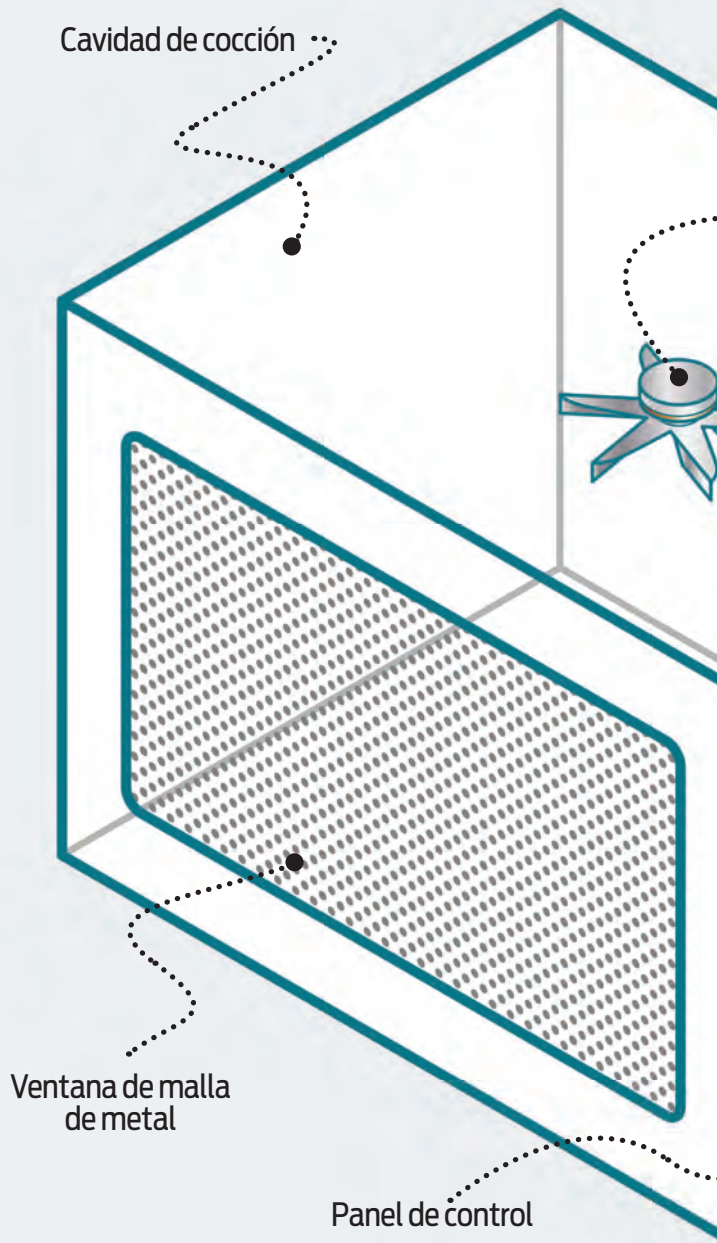
La energía de las microondas que genera el magnetrón es responsable de que las moléculas de agua, grasas y azúcares de los alimentos, vibren, produciendo calor y ayudando a cocinarse.

Gracias a que las paredes están cubiertas con metal, las microondas rebotan por la cámara. El platillo giratorio sobre el que se coloca la comida ayuda a que el calor provocado sea más uniforme (aunque nunca del todo).

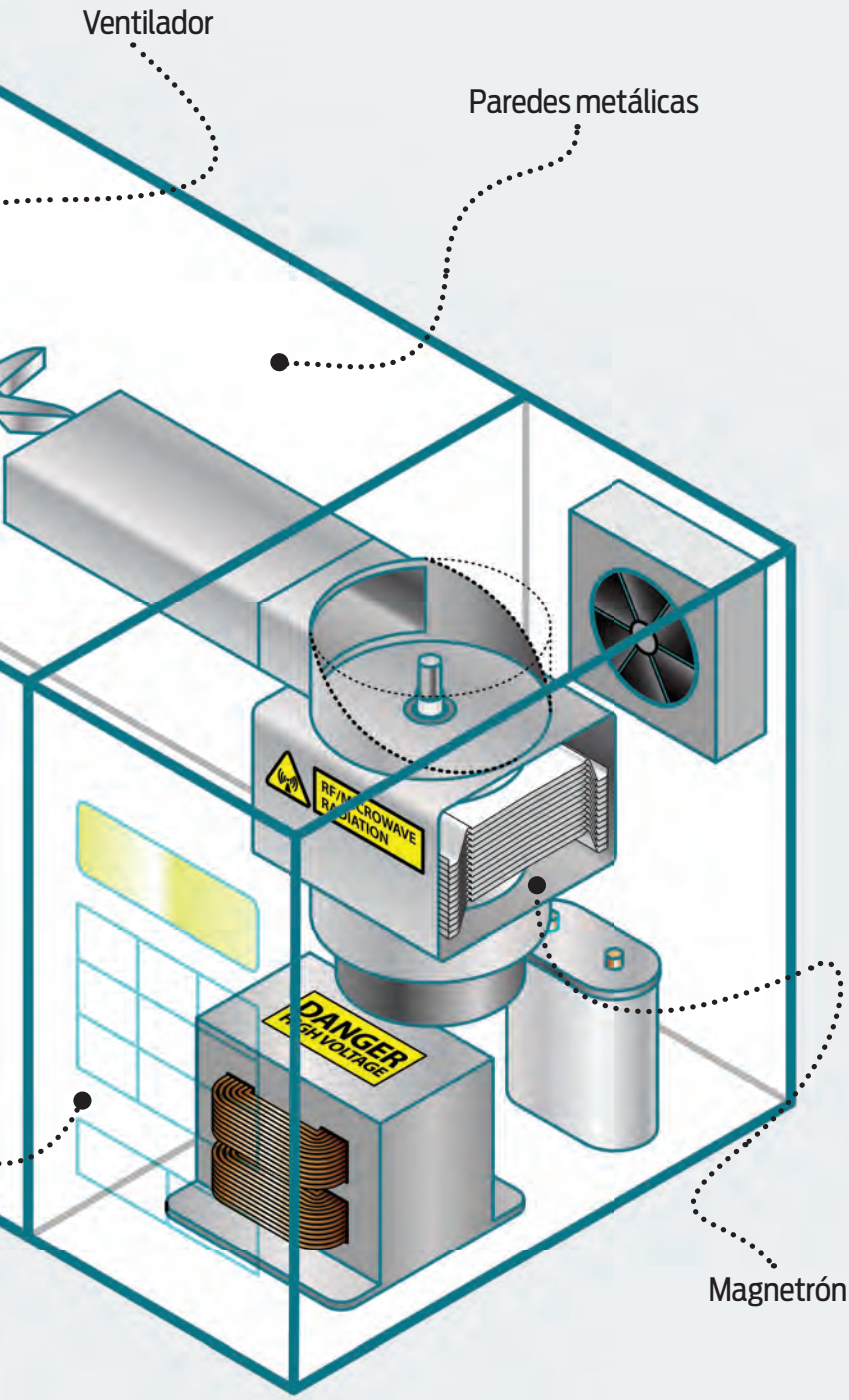
Opuesto al efecto de absorción en los alimentos, las microondas no se absorben por la mayoría de los plásticos, vidrios o cerámicas; por ello, son materiales adecuados para utilizarse en un horno de microondas.

El diseño de los hornos de microondas actuales está pensado para que haya una filtración mínima de la energía que libera este aparato. De ahí que partes como el visor tengan un recubrimiento especial que no debes remover; además de que siempre debes procurar que la puerta de la cámara cierre bien.

Contrario a lo que muchos piensan, la radiación que emite este aparato no es radiactiva ni permanece almacenada dentro de la cámara del equipo. Se trata de energía similar a la luz de un foco, que en cuanto se apaga, desaparece. Por esta razón los fabricantes se aseguran de que sea incapaz de funcionar si el horno tiene la puerta abierta.



Los **hornos de microondas convencionales** no doran los alimentos, a menos que posean una resistencia eléctrica. A estos modelos se les llama "de convección"



¿CONVENCIONAL, INVERTER, CON DORADOR O SIN ÉL?

En el presente estudio se evaluaron hornos de microondas convencionales y con tecnología inverter, con grill y sin él. Para saber qué tipo de horno te conviene, échale un vistazo a sus principales características:

MICROONDAS CONVENCIONALES

El electrodoméstico clásico que en párrafos anteriores te hemos descrito. Aunque tiene la capacidad de calentar los alimentos, no puede dorarlos. De igual forma, tiende a cocer los bordes de las carnes al momento de descongelarlas.

EQUIPADOS CON DORADOR

Cuentan con la misma funcionalidad de un horno de microondas convencional, pero adicionalmente integran en su interior una resistencia eléctrica (de entre 1000 W y 1100 W de potencia) para dorar las superficies (también conocida como grill). Puedes programarla para que cada cierto tiempo deje de funcionar la microonda que calienta los alimentos y entre en funcionamiento la resistencia eléctrica, convirtiéndose en una buena opción para dorar la superficie de alimentos o gratinar quesos, pero no para cocinar u hornear. Un horno de gas o eléctrico podría cumplir de mejor manera esa función. Actualmente, en el mercado existen tanto modelos convencionales como inverter que cuentan con dorador.

TIPO INVERTER

A diferencia de los hornos de microondas convencionales, los modelos con tecnología inverter permiten reducir la potencia de la microonda. Así, al calentar los alimentos nunca se apaga el magnetrón, permitiendo que el cocinado del alimento requiera una temperatura menor, pero radiando todo el tiempo.

Esta tecnología se destaca en el descongelado de carnes, donde el efecto de cocer las orillas –común en los modelos tradicionales– se elimina notablemente. En cuanto a su programación, es muy similar a la de otros hornos. Así como hay modelos convencionales con grill, también algunos inverter lo poseen.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 15 modelos de hornos de microondas con capacidad de entre 1 y 1.7 pies cúbicos. De los cuales 13 eran modelos convencionales —uno de ellos equipado con dorador— y los dos restantes con tecnología inverter —de igual forma, uno equipado con dorador.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL MUESTREO	PERIODO DE ESTUDIO
14 de agosto al 1 de septiembre de 2014	**17 de julio al 10 de septiembre de 2014**

MARCAS ANALIZADAS	MODELOS ANALIZADOS
9	**15**

PRUEBAS / ENSAYOS REALIZADOS

180 / 1,800

EN QUÉ NOS FIJAMOS

A cada modelo se le aplicó un total de 12 pruebas, condensadas en las nueve que se indican a continuación:

1. Eficiencia

Medimos la cantidad de electricidad que demandaron los equipos al calentar un litro de agua por 2 minutos, contrastándolo con la energía que absorbió el agua (es decir, con qué tanto se calentó). Con esta prueba buscamos determinar el porcentaje de eficiencia, una medida de la "energía absorbida por el alimento" contrapuesta a "la energía total que demandó el horno".

2. Capacidad de descongelación

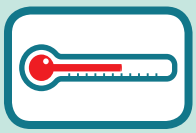
Determinamos el porcentaje de agua descongelada por cada watt-hora (Wh) de energía consumida por el horno. Para ello, introducimos 500 g de hielo (aproximadamente) en el horno durante 2 minutos. Un producto con mejor capacidad de descongelación será aquel que requiera menos energía medida para derretir el hielo.

En términos generales, esta prueba nos dice qué tan efectiva es la distribución de las microondas dentro de la cavidad del horno para calentar diferentes alimentos.

3. Consumo de energía

Medimos el valor promedio máximo de potencia eléctrica (en watts) que demanda el horno. Este valor debe tomarse únicamente como una referencia.

Para asegurarnos de que se trata de equipos seguros, los sometimos a las siguientes pruebas. Te podemos adelantar que todos cumplieron con los estándares y no representan ningún riesgo para el consumidor.



4. Calentamiento de sus partes accesibles durante su funcionamiento normal. Ninguna parte debe alcanzar temperaturas riesgosas según la norma de seguridad vigente.

5. Medición de la corriente de fuga. Con esta prueba nos aseguramos de que el horno protege al usuario ante una posible descarga eléctrica.

6. Desconexión automática. Verificamos que el sistema de bloqueo de la puerta del horno lo apague cada vez que su puerta se abra, evitando emitir microondas al instante.

7. Hermeticidad, para verificar que el horno no emita fuga de microondas al exterior por alguna posible fuga.

8. Atributos y características
Medimos el volumen efectivo de la cavidad del horno y te informamos sobre las características principales de cada modelo analizado, así como los atributos más representativos.

9. Información al consumidor
Verificamos que todos los productos tengan la información, instrucciones de uso y garantía que marcan las normas de referencia; tales como marca, modelo, características eléctricas de alimentación, representante de la marca, duración de la garantía, precauciones, etcétera.

Todos los modelos cumplieron.

NORMATIVIDAD

Las normas empleadas en el estudio fueron las siguientes:

NOM-001-SCFI-1993
Aparatos electrónicos – Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica – Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

NMX-J-521/1-ANCE-2012
Aparatos electrodomésticos y similares – Seguridad – Parte 1: Requisitos generales.

Y como referencia:

IEC 60335-2-25 2010
Household and similar electrical appliances – Safety – Part 2-25: Particular requirements for microwave ovens, including combination microwave ovens.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Si tu horno de microondas presenta algún golpe o abolladura, no lo uses. Llévalo a un centro de servicio para verificar su buen estado.

ESTUDIO DE CALIDAD

HORNOS DE MICROONDAS

de 1.1 y 1.2 pies cúbicos de capacidad

Hamilton Beach

D100N30AL-T4 / China

1593 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	1
Eficiencia	E
Capacidad de descongelación	E

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	11
Inverter	-
Dorador (grill)	✓ 1000 W

LG

MS1143SWM / China

1557 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	1
Eficiencia	E
Capacidad de descongelación	E

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Panasonic

NN-ST661S / China

1895 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.2
Garantía (años)	2
Eficiencia	E
Capacidad de descongelación	E

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	14
Inverter	✓
Dorador (grill)	-

Daewoo

KOR-1N2HWB / China

1543 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	2
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	E

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Simbología

E	Excelente	**MB**	Muy bueno	**B**	Bueno

Adicionalmente, todos los modelos ofrecen programación de descongelación por tiempo y peso, plato giratorio, alarma de fin de cocinado y *display* (pantalla) con reloj.

Panasonic
NN-GD693S / China

1414 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	2
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	E

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	18
Inverter	✓
Dorador (grill)	✓ 1100 W

Whirlpool
WM1211D / China

1434 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	E

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Everstar
P100N30AP-M4 / China

1611 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	6
Inverter	-
Dorador (grill)	-

GE
JES1171WK / China

1634 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	6
Inverter	-
Dorador (grill)	-

CUIDADO CON LOS *HOT SPOTS*

El calentamiento poco uniforme continúa siendo uno de los "talones de Aquiles" del horno de microondas. Por ello debes tener cuidado con los *hot spots* o "puntos calientes de la comida".

Si alguna vez has calentado una porción gruesa de carne, frijoles o puré de papa en el microondas, te habrás dado cuenta de que en su interior hay partes frías y otras calientes, o incluso muy calientes. Estas últimas son los famosos *hot spots*, y por increíble que te parezca, pueden provocar accidentes, ya sea con una quemadura o explosiones de calor.

Por ello, la recomendación es siempre tener en cuenta que el calentamiento no es uniforme y que debe ser acorde al tamaño de la porción. De igual forma, no es recomendable utilizar este aparato para calentar biberones o comida para bebé, y mucho menos para esterilizar aditamentos.

ESTUDIO DE CALIDAD

HORNOS DE MICROONDAS

de 1.1 y 1.2 pies cúbicos de capacidad (continuación)

Mabe

XO1120MD / China

1552 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	8
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Samsung

AME8113ST / Malasia

1854 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.1
Garantía (años)	3
Eficiencia	B
Capacidad de descongelación	B

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	10
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Simbología

E	Excelente	MB	Muy bueno	B	Bueno

Adicionalmente, todos los modelos ofrecen programación de descongelación por tiempo y peso, plato giratorio, alarma de fin de cocinado y *display* (pantalla) con reloj.

HORNOS DE MICROONDAS
de 1.4 pies cúbicos de capacidad

LG
MS1483XT / China

Capacidad (pies cúbicos)	1.4
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

1640 W

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	11
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Whirlpool
WM1214D / China

Capacidad (pies cúbicos)	1.4
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

1537 W

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Daewoo
KOR-142HMA / China

Capacidad (pies cúbicos)	1.4
Garantía (años)	2
Eficiencia	B
Capacidad de descongelación	MB

1538 W

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Simbología

E	Excelente	MB	Muy bueno	B	Bueno

Adicionalmente, todos los modelos ofrecen programación de descongelación por tiempo y peso, plato giratorio, alarma de fin de cocinado y *display* (pantalla) con reloj.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

HORNOS DE MICROONDAS

de 1.6 y 1.7 pies cúbicos de capacidad

Simbología

E	Excelente	MB	Muy bueno	B	Bueno

Adicionalmente, todos los modelos ofrecen programación de descongelación por tiempo y peso, plato giratorio, alarma de fin de cocinado y *display* (pantalla) con reloj.

Daewoo

KOR-162HMA / China

1657 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.6
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

LG

MS1744XT / China

1716 W

Capacidad (pies cúbicos)	1.7
Garantía (años)	1
Eficiencia	MB
Capacidad de descongelación	MB

Atributos	
Número de funciones de cocción rápida	9
Inverter	-
Dorador (grill)	-

Chef de microondas

Aunque los microondas son fáciles de usar y programar, normalmente los subempleamos para calentar alimentos y bebidas ya preparados. ¿Sabías que en el instructivo de tu horno y en el sitio web de su fabricante puedes encontrar técnicas y recetas de cocina para estos aparatos?

Normalmente, la mayoría de las recetas contempla que elementos como salsas y carnes deben estar previamente cocidas para después terminarlas de cocinar en el microondas. Algunos platillos populares en estos recetarios son las enchiladas suizas, flan, pastel de carne e incluso sopas.

Entre las técnicas que encontrarás destacan:

Perforación. Cuando los alimentos tienen una piel o membrana no porosa, conviene pincharlos para que el vapor no se encierre y provoque que explote –como en el caso del huevo o de la salchicha.

Espaciar los alimentos. Se consigue un cocinado más parejo cuando se disponen alimentos –como papas cocidas, panquecitos o aperitivos– en pequeñas porciones en toda la superficie de un plato.

Cantidad, forma y tamaño. Considera estos tres aspectos de la comida al momento de elegir el tiempo de calentamiento o cocción, evitando cocer de más las orillas o incluso no calentar lo suficiente el interior.

Revolver y voltear. Para lograr un calentamiento más uniforme de alimentos y bebidas, revuelve durante el proceso. Cuando esto no es posible, una buena opción es voltearlos. Esto porque es común que la energía del microondas se concentre en una sola área del alimento.

Cubrir los alimentos. Existen tapas y charolas especiales que permiten reducir el vapor que se genera en el calentamiento, pero permitiendo una ligera ventilación.

LO QUE CONCLUIMOS

Como puedes observar en las tablas de resultados, la mayoría de los modelos analizados obtuvo una calificación de MB. ¿En qué consisten las diferencias? A grandes rasgos, en el tipo y número de funciones de calentamiento y cocción de un solo toque, además de la capacidad de su cavidad.

A continuación, resaltamos algunos aspectos importantes:

El diseño importa

- La mayoría de los modelos analizados comparten un **diseño que brinda una eficiencia muy buena.**

- **La limpieza de estos modelos es sencilla.** No encontramos uno que por su diseño pudiera complicar esta tarea.

- **Por su diseño, son muy adecuados para terminar de cocinar,** es decir, completar el proceso de preparación de ciertos platillos o bebidas, lo cual implica que las carnes y salsas, por ejemplo, deben haber sido cocidas previamente en una estufa para optimizar su uso.

Consumo de energía eléctrica

- **Todos ofrecen la posibilidad de variar la potencia de calentamiento.** Sin embargo, ten en cuenta que los modelos convencionales siempre operan a su máxima potencia eléctrica. Es decir, si lo programas a 50% de potencia durante 4 minutos, el horno activará su magnetrón —el dispositivo que genera la microonda— sólo la mitad de ese tiempo. La otra mitad lo apagará, dejando de generar calentamiento. Este apagar y encenderse puede ser cíclico, por periodos alternados de 15 segundos, por ejemplo.

- Aunque los hornos de microondas consumen mucha energía, lo compensan con la **rapidez de cocción o calentamiento**.

- A diferencia de los hornos eléctricos —en los que por lo general una mayor potencia de consumo significa un mayor calentamiento—, encontramos modelos altamente eficientes desde potencias de alrededor de **1,500 W** y hasta **1,900 W**, así como modelos con poca eficiencia en ese mismo rango.

Mención especial

De los tres modelos que te brindan la mayor eficiencia, el **Panasonic NN-ST661S de 1.2 pies** cúbicos sobresale por tener, además, tecnología inverter.

Los que se quedaron atrás

Sólo dos modelos presentaron un desempeño menor:

Samsung AME8113ST de 1.1 pies cúbicos

Daewoo KOR-142HMB de 1.4 pies cúbicos

Fuentes

- Consumer.es. (s. a.). "Infografía: Horno de microondas". Consultado el 19 de septiembre de 2014, en http://www.consumer.es/web/es/economia_domestica/servicios-y-hogar/2004/10/04/140166.php
- Organización Mundial de la Salud. (Febrero de 2005). "Campos Electromagnéticos (CEM)". Consultado el 23 de septiembre de 2014, en http://www.who.int/peh-emf/publications/facts/info_microwaves/es/

ESTUDIO DE CALIDAD

La controversia

Desde hace varias décadas, el horno de microondas ha protagonizado una controversia de la que pocos electrodomésticos se han salvado: **¿su uso puede provocar daños a la salud?**

Organismos internacionales –como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Agencia Federal de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA)– se han pronunciado a favor de la inocuidad de estos aparatos, siempre y cuando estén en buenas condiciones y se les opere de forma correcta.

De igual forma, aunque alrededor del mundo existen voces que argumentan posibles daños provocados por el consumo de alimentos y bebidas calentados en el microondas (es decir, radiados), todavía no existe un estudio científico que avale dichas hipótesis.

El avance de la tecnología y la constante mejora de los productos (en gran medida impulsada por las normas y legislaciones que deben cumplir estos aparatos en los diferentes países) han ayudado a minimizar los riesgos en su uso y a identificar riesgos potenciales.

Por ejemplo, el perfeccionamiento en el sellado de la puerta y el interior de los hornos ha ayudado a que la "fuga" de microondas durante su operación sea por debajo de la mínima exigida por muchas legislaturas.

Asimismo, se ha alcanzado un punto en el que el uso correcto del microondas para cocinar ciertos alimentos ayuda a que pierdan la menor cantidad de nutrientes y minerales posibles, colocándose como un medio más efectivo y económico que otros, como hervir o freír.

El punto álgido sobre la incorporación de esta tecnología en nuestra vida cotidiana viene de la mano con los recipientes y plásticos que se utilizan como soporte para calentar nuestro alimentos, pues todavía se sigue debatiendo sobre su impacto en la salud. Sin embargo, en este caso tampoco existe evidencia científica que relacione de forma directa el uso de estos productos y un daño en la salud concreto, como el cáncer.

Si utilizas tu microondas de forma adecuada, prestando atención a las indicaciones del fabricante –tal y como sucede con cualquier electrodoméstico–, no existe razón para preocuparse.

RECOMENDACIONES DE USO

- Aunque se trata de equipos de fácil manejo, no son aptos para que los niños los utilicen sin supervisión adulta.
- Por lo mismo, deben colocarse en superficies estables y a una altura que impida que niños de 3 o 4 años puedan introducir alimentos y calentarlos. Se han presentado casos de niños pequeños que, al observar a los adultos operar estos aparatos, han logrado ingeniárselas para calentar sopas instantáneas y sufrido quemaduras.
- Ten cuidado al calentar líquidos. A diferencia de cuando lo haces en un quemador en una estufa de gas, no verás las burbujas que indican que está bulliendo. Sin embargo, al introducir una cuchara u otro utensilio, se generará una ebullición repentina. Para evitar una quemadura, revuelve el líquido antes y durante el calentamiento.
- No introduzcas ningún tipo de metal o dañarás irremediablemente el horno.
- Los materiales adecuados para calentar alimentos son cerámica, vidrio y plásticos con la leyenda "para horno de microondas" o "microwavable".
- Nunca lo operes sin el anillo giratorio y el plato colocados correctamente en su sitio. De hacerlo, puedes dañar el horno.
- Cuidado: los huevos completos –con o sin cáscara–, salchichas, botellas de cuello angosto y contenedores sellados pueden explotar. Perfora con un tenedor este tipo de alimentos y destapa los contenedores antes de hacer funcionar el horno.
- Las clavijas de los hornos de microondas cuentan con una tercera espiga para asegurar que se aterrice correctamente el horno, evitando una descarga eléctrica a los usuarios. Por ello, no la elimines o cortes (pues además perderás la garantía).
- Si es estrictamente necesario usar una extensión eléctrica para conectarlo, asegúrate de que tenga una capacidad de al menos 15 A y una clavija polarizada y aterrizada.
- No bloquees las rendijas de ventilación; evitan que se sobrecaliente y dañe.
- La limpieza del horno debe hacerse con un trapo ligeramente humedecido y con detergentes suaves. No uses desengrasantes fuertes que podrían poco a poco oxidar los metales y a la larga provocar una perforación que genere una fuga de la microonda.
- Cuando tu horno falle, sigue las recomendaciones del fabricante en su instructivo y, si no se soluciona, llévalo a un centro de servicio autorizado. Nunca intentes repararlo por ti mismo.
- No utilices este tipo de aparatos en exteriores. No están diseñados para trabajar en ambientes con lluvia o exceso de humedad o de calor.
- Sigue todas las instrucciones y recomendaciones que el fabricante del horno te ofrece en su instructivo.

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar precios de más de 2,300 productos diarios en 20 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

MICROONDAS

Marca / Modelo / Capacidad (pies cúbicos) / País de origen / Garantía	Ciudad de México y zona metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo
HORNOS DE MICROONDAS DE 1.1 Y 1.2 PIES CÚBICOS DE CAPACIDAD					
Hamilton Beach / D100N30AL-T4 / 1.1 / China / 1 año	$1,490.00	Walmart (Cuitláhuac / Las Américas / Multiplaza Arboledas / Perinorte / Pirules / Villa Coapa)	-	-	$1,490.00
LG / MS1143SWM / 1.1 / China / 1 año	$1,549.00	Famsa (Las Américas / Tacubaya / Atizapán)	$1,799.00	Coppel (Arboledas / Central / Esperanza)	$1,549.00
Panasonic. Inverter / NN-ST661S / 1.2 / China / 2 años	$2,202.43	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Insurgentes / Perisur / Satélite / Tezontle)	$3,059.00	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Centro Coyoacán)	$2,375.18
Daewoo / KOR-1N2HWB / 1.1 / China / 2 años	$944.00	Soriana (Aragón)	$1,349.00	Soriana (Cuitláhuac) / Walmart (Cuitláhuac / Las Américas / Multiplaza Arboledas / Periférico Sur / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Universidad / Villa Coapa)	$1,279.20
Panasonic. Inverter / NN-GD693S / 1.1 / China / 2 años	$2,493.13	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Insurgentes / Perisur / Satélite / Tezontle)	$3,499.00	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Centro Coyoacán)	$2,688.68
Whirlpool / WM1211D / 1.1 / China / 1 año	$1,398.00	Chedraui (Buen Tono)	$1,928.65	Liverpool (Centro / Galerías Coapa / Insurgentes / Perinorte / Perisur / Satélite / Tezontle)	$1,398.00
Everstar / P100N30AP-M4 / 1.1 / China / 1 año	$1,199.00	The Home Depot (Aragón / Coapa / Miramontes / Pirules)	-	-	$1,199.00
GE / JES1171WK / 1.1 / China / 1 año	$999.00	Almacenes Ánfora (Artículo 123 / Matriz)	$1,195.00	Chedraui (Atizapán / Buen Tono / Coapa)	$1,195.00
Mabe / XO1120MD / 1.1 / China / 1 año	$1,356.00	Chedraui (Buen Tono)	$1,699.00	Coppel (Arboledas / Central / Esperanza)	$1,399.00
Samsung / AME8113ST / 1.1 / Malasia / 3 años	$1,681.02	Sumesa (Arboledas)	$1,699.00	Soriana (Coapa)	$1,681.02
HORNOS DE MICROONDAS DE 1.4 PIES CÚBICOS DE CAPACIDAD					
LG / MS1483XT / 1.4 / China / 1 año	$1,928.65	Liverpool (Galerías Coapa / Perinorte / Perisur)	$2,039.15	El Palacio de Hierro (Durango / Satélite)	$1,815.20
Whirlpool / WM1214D / 1.4 / China / 1 año	-	-	-	-	$2,090.00
Daewoo / KOR-142HMB / 1.4 / China / 2 años	$1,669.00	Elektra (Plaza Aragón) / Salinas y Rocha (Plaza Aragón)	$2,099.00	El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Perisur)	$1,669.00
HORNOS DE MICROONDAS DE 1.6 Y 1.7 PIES CÚBICOS DE CAPACIDAD					
Daewoo / KOR-162HMA / 1.6 / China / 1 año	$1,999.00	Coppel (Arboledas / Central)	-	-	$1,999.00
LG / MS1744XT / 1.7 / China / 1 año	$2,399.00	Coppel (Arboledas / Central / Esperanza)	-	-	$2,399.00

Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono **5625 6700 ext. 1621** o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Precios mínimos y máximos de hornos de microondas en las ciudades de México y zona metropolitana, León y Puebla
Recopilados del 22 al 26 de septiembre de 2014

León			Puebla			
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Walmart (Delta / Galerías / Torres Landa)	-	-	$1,490.00	Walmart (Nueva Antequera / San Manuel 3853)	-	-
Famsa (634 / Galerías / Madero / San Sebastián / Centro)	$1,799.00	Coppel (Satélite)	$1,549.00	Famsa (Plaza Torrecillas)	$1,799.00	Coppel (72 / Cuartillas / Del Parque / Plaza Torrecillas)
Liverpool	$2,447.15	Fábricas de Francia	$2,447.15	Liverpool	$2,600.15	El Palacio de Hierro
Sears	$1,349.00	Walmart (Delta / Galerías / Torres Landa)	$944.00	Soriana Híper (Capu)	$1,349.00	Walmart (Nueva Antequera / San Manuel 3853)
Liverpool	$2,770.15	Fábricas de Francia	$2,770.15	Fábricas de Francia / Liverpool	$2,974.15	El Palacio de Hierro
Chedraui (Fco. Villa)	$1,928.65	Fábricas de Francia	$1,398.00	Chedraui (Toreo)	$1,928.65	Fábricas de Francia / Liverpool
The Home Depot (Plaza Mayor)	-	-	$1,199.00	The Home Depot	-	-
Chedraui	-	-	$1,016.00	Chedraui (Plaza Cristal)	$1,299.00	Contino
Elektra (Agua Azul) / Sam's Club	$1,699.00	Coppel / Sears	$1,356.00	Chedraui (Toreo)	$1,699.00	Coppel (10 Pte. / 72 / 8 Pte. / Cuartillas / Del Parque / Plaza Torrecillas) / Sears (Centro)
Comercial Mexicana (Campestre)	$1,699.00	Soriana / Soriana Híper	$1,681.02	Comercial Mexicana	$1,699.00	Contino / Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas 728)
Liverpool	-	-	$1,799.00	Contino	$2,039.15	El Palacio de Hierro
Ryse sucursal Centro (1)	$2,562.00	Ryse (17)	-	-	-	-
Elektra (Agua Azul)	$1,739.00	Elektra	$1,499.00	Contino	$1,879.00	Elektra (Castillotla / Mayorazgo) / Salinas y Rocha
Coppel	-	-	$1,799.00	Contino	$1,999.00	Coppel (10 Pte. / 72 / 8 Pte. / Cuartillas / Del Parque / Plaza Torrecillas)
Coppel (Satélite)	-	-	-	-	-	-

Estudio de calidad

Cremas comestibles

En pasteles, tartas, gelatinas, helados, con fresas, plátanos o duraznos, en pastas, sopas, purés, aderezos y salsas o coronando tus chilaquiles, tostadas o enchiladas, con todo se lleva bien, por eso es, literalmente, la flor y nata de nuestras cocinas. Su calidad y características están directamente relacionadas con su contenido de grasa de leche: las pusimos a prueba para conocer cuáles sí son la *crème de la crème*

La crema es uno de los ingredientes más versátiles de la cocina mexicana e internacional, por eso la encontramos en tantas mesas y refrigeradores. Ya sea como ingrediente en una receta o como toque final, brinda sabor y textura a los platillos más apetecibles, ya sean dulces o salados, y ni qué decir de los picantes.

Es tan versátil que probablemente nunca nos cansemos de saborearla. Sin embargo, debemos cuidar las cantidades que ingerimos, pues se trata de un alimento calórico, que además de grasa aporta proteínas y carbohidratos provenientes de la lactosa, el azúcar de la leche.

De acuerdo con el Reglamento de Control Sanitario de Bienes y Servicios, por su contenido de grasa y el origen de esta (de la leche o vegetal), las cremas se clasifican como:

Crema, la que contiene por lo menos 30% de grasa de leche (butírica)

Crema extragrasa, al menos 35% de la grasa que contiene es de leche

Media crema, mínimo 20% de grasa de leche

Crema ligera o crema ligera para café, mínimo 14% de grasa de leche

Este espeso ingrediente se forma al dejar la leche en reposo tras haber sido ordeñada o centrifugada. En el mercado también están disponibles las llamadas cremas vegetales, que se obtienen al emulsionar grasas o aceites vegetales comestibles, en leche o sólidos de leche, por lo que sus características son muy semejantes a la crema de leche.

Para garantizar su inocuidad, sin importar su tipo de grasa, estos productos deben someterse a procesos de pasteurización, ultrapasteurización, esterilización o cualquier otro para este fin. En su elaboración también se permite añadir diversos aditivos tales como espesantes, emulsionantes, colorantes, aromatizantes, derivados de celulosa y almidones, que permiten potenciar el sabor y simular su textura.

En el mercado también existen cremas fermentadas o acidificadas, cuyo contenido de grasa butírica no debe ser inferior a 30% y debe presentar al menos 0.5% de acidez, cualidades que le dan su característico sabor agrio. La diferencia entre estos tipos de crema radica en que la crema fermentada logra su acidez exclusivamente por la presencia de cultivos de bacterias lácticas, y la acidificada la obtiene por la adición de agentes acidificantes, pudiendo contener o no bacterias lácticas.

Además, podemos encontrar cremas reducidas en grasas que en algunos casos se ostentan como producto light.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplean como referencia en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011.
Contenido neto. Tolerancias y Métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

NOM-243-SSA1-2010.
Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NMX-F-731-COFOCALEC-2009.
Sistema producto leche - Alimentos - Lácteos, crema y crema con grasa vegetal - Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
26 de junio al 12 de septiembre de 2014

Periodo de muestreo
26 de junio al 23 de julio de 2014

Marcas analizadas
23
Pruebas realizadas
2,538

Estudio de calidad

Cremas comestibles

El estudio

LA OMS RECOMIENDA QUE LAS GRASAS REPRESENTEN ENTRE 15% Y 30% DE LA INGESTA ENERGÉTICA DIARIA TOTAL, Y QUE LAS GRASAS SATURADAS SEAN MENOS DE 10% DE ESE TOTAL

Para ver cuánta crema está bien ponerle a tus tacos —y de cuál—, sometimos a análisis a 19 marcas de productos denominados crema y cuatro de las denominadas cremas vegetales, todas comercializadas en el Distrito Federal y muchas de ellas en todo el país. Los productos comprenden muestras adquiridas en diversos puntos de venta, donde se verificó que estuvieran dentro de fecha de consumo, en refrigeración y en empaques cerrados que no presentaran algún deterioro. Para evaluar la calidad de las cremas se valoraron los siguientes rubros:

Información al consumidor

Revisamos que los productos estuvieran debidamente etiquetados y que presentaran claramente su denominación como crema o crema con grasa vegetal, según fuera el caso. También que declararan correctamente su contenido neto y los contenidos de grasa, así como su marca, lote y fecha de caducidad, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador; y que toda la información que presentara su etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Calidad sanitaria

Se hicieron pruebas microbiológicas para asegurar la inocuidad del producto, es decir, verificar la ausencia de microorganismos patógenos, así como microorganismos que dieran indicio de un manejo sanitario deficiente.

Contenido de nutrimentos

Como parte del aporte nutrimental del producto, se verificó la cantidad de proteína, carbohidratos, agua, grasa total, grasa saturada y tipo de grasa. Recuerda que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL ("malo"). La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que las grasas representen entre 15% y 30% de la ingesta energética diaria total, y menos de 10% de ese total, en el caso de las grasas saturadas.

Contenido de sodio

Se determinó la cantidad de sal en cada una de las marcas.

Acidez

En las cremas acidificadas se verificó que la acidez no fuera menor a 0.5%, según lo establecido en la norma.

Para fines meramente informativos, las tablas incluyen el precio promedio por 100 g de cada uno de los productos adquiridos.

Crema de leche de vaca reducida en grasa

Marca	Lyncott	LALA	alpura	CUADRITOS
Denominación	Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca. Reducida en grasa	Crema light. Crema acidificada reducida en grasa	Crema reducida en grasa. Crema de leche de vaca acidificada, pasteurizada, reducida en grasa	Crema natural cultivada. Reducida en grasa
País de origen / Presentación	México / 400 g	México / 200 ml	México / 450 ml	México / 450 g
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	3.5	3.3	3.7	0.7
Grasa g/100 g (± 1%)	15.9	15.4	14.9	12.7
Agua g/100 g	74.4	73.5	75.5	75.9
Carbohidratos g/100 g	5.1	6.9	5.1	10.1
Aporte calórico kcal/100 g	177	180	169	157
Composición ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 g o 100 ml	$4.98	$4.65	$4.28	$3.14

Crema vegetal

Marca	Rancherita	La Abuelita	GINA	La Campesina Suiza
Denominación	Crema vegetal ligera, pasteurizada y acidificada	Crema de vaca acidificada con grasa vegetal, pasteurizada	Crema vegetal ligera pasteurizada	Crema vegetal
País de origen / Presentación	México / 900 g	México / 400 g	México / 1 kg	México / 500 g
Información comercial	Errata en la declaración de sodio: declara 99.9 g/100 g de producto	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	1.9	2.2	0.8	0.6
Grasa g/100 g (± 1%)	13.6	31.4	14.0	13.4
Agua g/100 g	77.8	62.3	77.3	77.6
Carbohidratos g/100 g	5.84	3.42	7.13	7.06
Aporte calórico kcal/100 g	153	305	158	151
Composición ácidos grasos	Presenta grasa vegetal	Mezcla grasa butírica y grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Mezcla grasa butírica y grasa vegetal
Costo por 100 g o 100 ml	$3.30	$4.88	$2.00	$2.38

Estudio de calidad

Cremas comestibles

Crema de leche de vaca

Marca	flor de alfalfa	Santa Clara	AGUASCALIENTES	alpura
Denominación	Crema cultivada	Crema	Crema pasteurizada de leche de vaca	Crema de leche de vaca, deslactosada, acidificada, pasteurizada
País de origen / Presentación	México / 500 g	México / 900 ml	México / 960 g	México / 450 ml
Información comercial	No declara azúcares en tabla nutrimental. Declara AGI, por lo que le falta información complementaria en tabla. No cumple con contenido neto; tuvo hasta 5.2% menos de lo declarado	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	2.4	2.1	1.6	2.1
Grasa g/100 g (±1%)	30.8	30.7	30.3	30.1
Agua g/100 g	63.3	63.3	64.3	63.6
Carbohidratos g/100 g	2.8	3.4	2.9	3.6
Aporte calórico kcal/100 g	298	298	291	294
Composición ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 g o 100 ml	$3.70	$4.94	$3.75	$4.32

Media crema

Marca	SAN MARCOS	Selecto Brand	Nestlé	Great Value
Denominación	Media crema. Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada	Media crema. Media crema ultrapasteurizada	Media crema. Media crema de leche de vaca pasteurizada, homogeneizada y esterilizada	Media crema. Media crema ultrapasteurizada
País de origen / Presentación	México / 250 ml	México / 250 ml	México / 225 ml	México / 250 ml
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	2.4	1.8	2.2	2.2
Grasa g/100 g (±1%)	24.5	24.2	22.9	22.8
Agua g/100 g	68.5	70.4	70.4	70.0
Carbohidratos g/100 g	3.79	2.96	3.87	4.20
Aporte calórico kcal/100 g	246	237	231	231
Composición ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 g o 100 ml	$3.40	$2.68	$3.89	$2.60

alpura	Lyncott	yoplait	LALA	CHILCHOTA
Crema entera. Crema de leche de vaca acidificada, pasteurizada	Crema elaborada con leche pasteurizada de vaca	Crema acidificada de leche de vaca, pasteurizada	Crema acidificada de vaca	Crema acidificada
México / 200 ml	México / 500 g	México / 200 ml	México / 450 ml	México / 4 kg
Completa	Completa	Completa	Completa	No declara contenido de grasa saturada, azúcares ni fibra dietética en tabla nutrimental
2.2	3.1	2.0	2.1	2.1
29.1	27.1	26.2	25.9	34.4
64.1	63.3	66.8	67.7	59.0
4.0	5.3	4.3	3.7	3.71
287	278	261	256	333
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Mezcla grasa butírica y grasa vegetal
$3.95	$5.72	$5.93	$4.13	$2.85

AUN CUANDO EN INGREDIENTES INDICA CONTENER GRASA VEGETAL, SU DENOMINACIÓN NO INDICA QUE ES CREMA CON GRASA VEGETAL, LO CUAL INDUCE AL ERROR SOBRE LA NATURALEZA DEL PRODUCTO

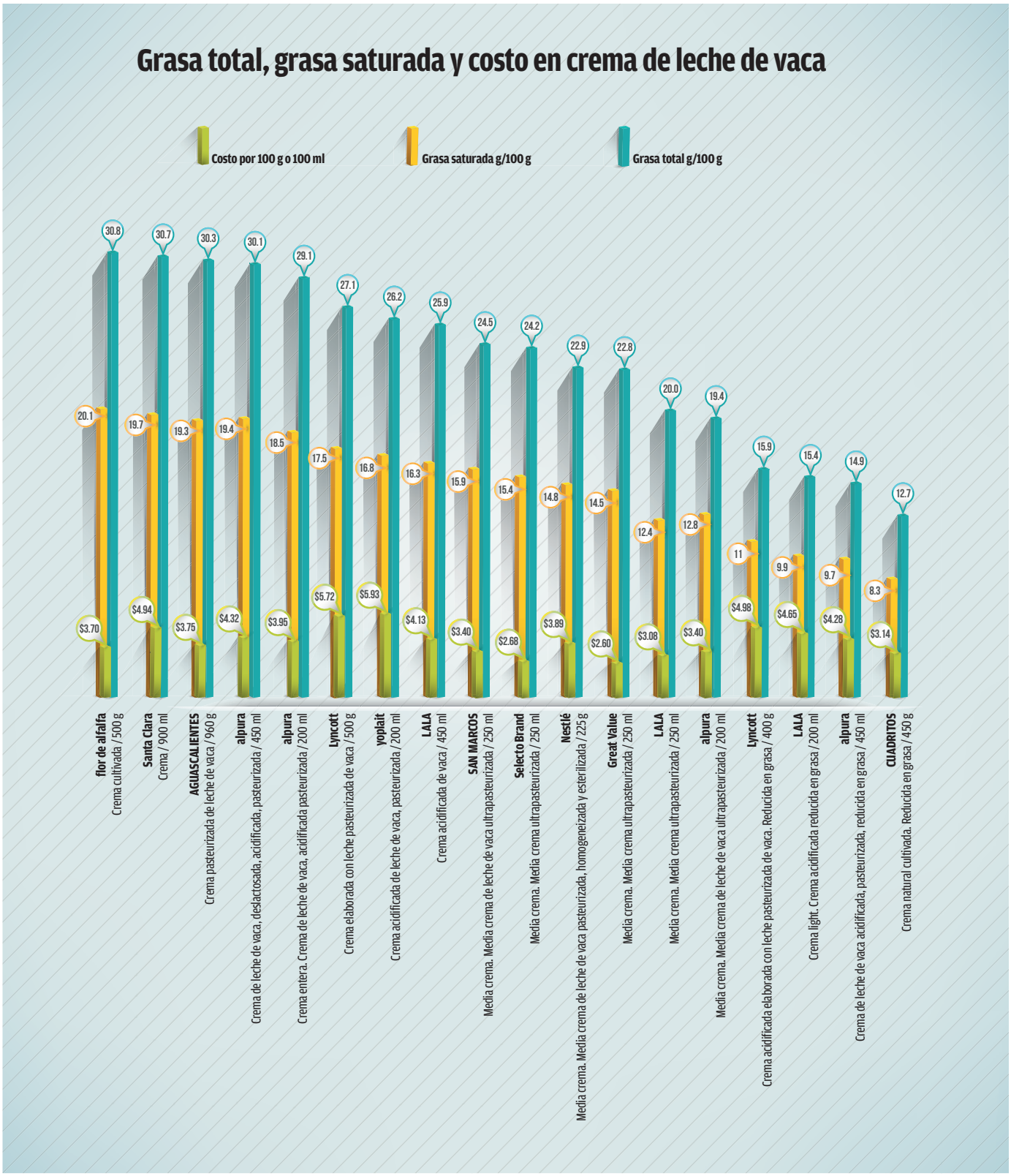
LALA	alpura
Media crema. Media crema ultrapasteurizada	Media crema. Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada
México / 250 ml	México / 200 ml
Completa	Completa
3.1	2.6
20.0	19.4
70.9	72.9
5.41	4.43
214	202
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
$3.08	$3.40

PARA QUE UN PRODUCTO SE PUEDA OSTENTAR COMO CREMA, DEBE CONTENER MÍNIMO 30% DE GRASA DE LECHE

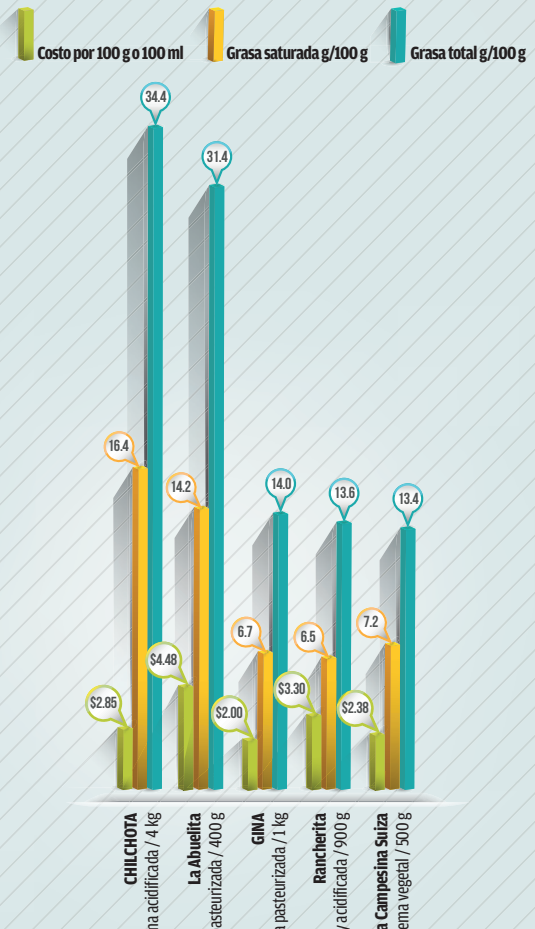
Estudio de calidad

Cremas comestibles

Grasa total, grasa saturada y costo en crema de leche de vaca



Grasa total, grasa saturada y costo en crema vegetal



El secreto de la crema chantillí

La chantillí es la crema repostera por excelencia, que si bien es muy sencilla de hacer, si no se siguen al pie de la letra cada uno de sus pasos, simplemente no sale.

Hay dos puntos importantes que hay que considerar para que quede firme:

1. La crema y todos los utensilios que se utilicen para batirla deben estar bien fríos.
2. Cuanto mayor es el porcentaje de grasa en la crema, mayor será la firmeza de la chantillí.

Necesitas:

- Crema de leche con mínimo 35% de grasa (la cantidad que vayas a usar) a una temperatura de entre 2º y 4 ºC (2 horas de refrigeración o de 15 a 20 minutos en el congelador)
- Azúcar glas o azúcar estándar pulverizada en la licuadora (al gusto)
- Esencia de vainilla u otra de tu preferencia o algún licor
- Cubos de hielo
- 2 bols previamente refrigerados durante 30 minutos (uno más pequeño donde quepa la crema)
- Batidora eléctrica

Procedimiento:

Saca los bols del refri, coloca los hielos en el más grande y pon dentro el más pequeño con la crema. Comienza a batir con las aspas bien frías; cuando notes que comienza a espesar agrega poco a poco el azúcar por cucharadas y la esencia. Ve probándola para saber si ya tiene el sabor y la consistencia deseada; cuando esto suceda deja de batir para que no se endurezca de más. Y así de fácil, tu crema chantillí está lista.

Un tip para darle mayor volumen es incorporar una clara de huevo a punto de nieve a la mezcla.

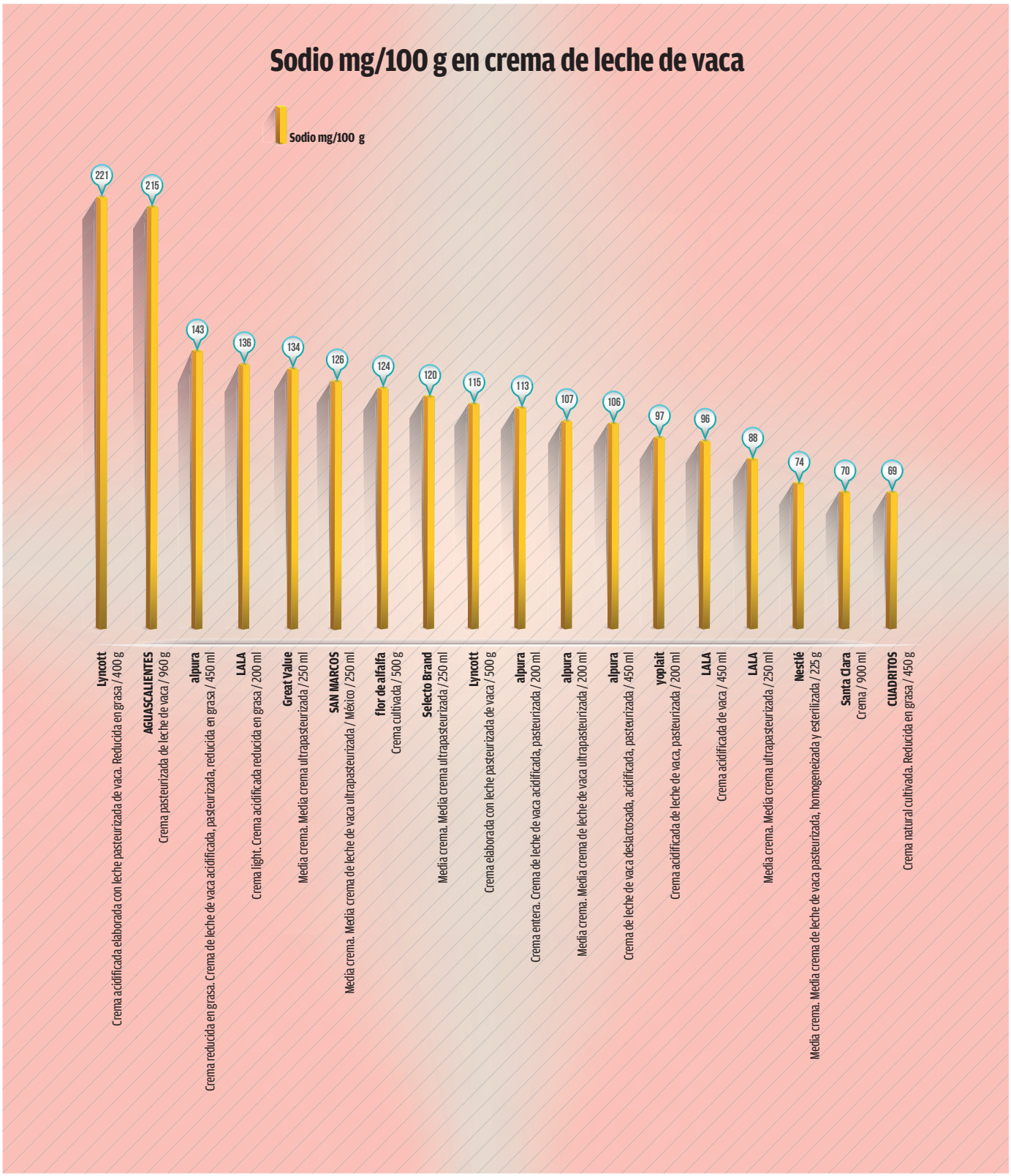
NO HAY GRANDES DIFERENCIAS EN LOS CONTENIDOS DE GRASAS SATURADAS ENTRE LAS CREMAS VEGETALES Y LAS QUE SE DENOMINAN CREMA

Las grasas son necesarias en nuestra dieta, por medio de ellas se asimilan las vitaminas A, D, E y K y aportan energía. Sin embargo, hay que tener presente que su aporte calórico es de 9 kilocalorías por gramo, mientras que el de las proteínas y los carbohidratos es de 4 kilocalorías por gramo, por eso, si se abusa de ellas –independientemente de si son de origen vegetal o animal– sus efectos se ven claros en la báscula.

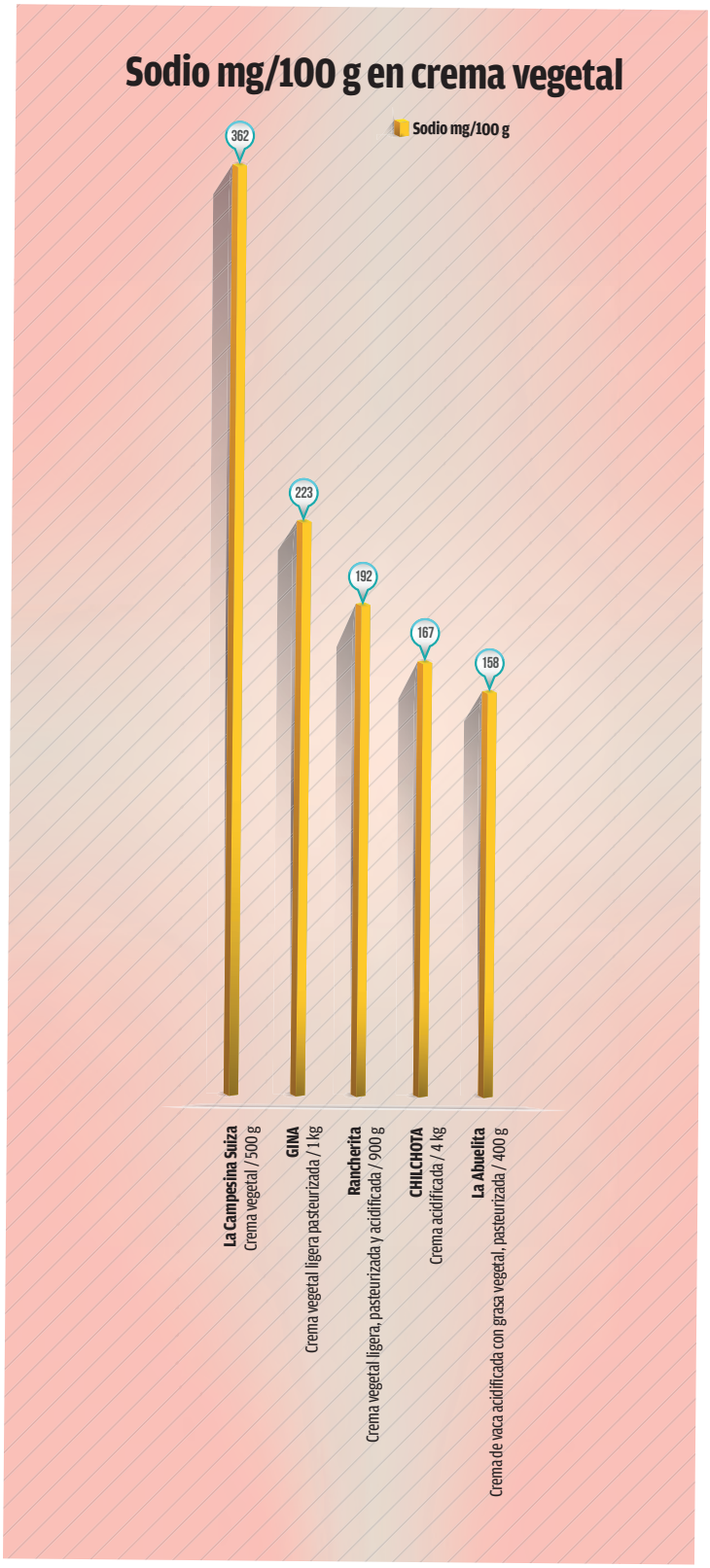
Estudio de calidad

Cremas comestibles

Sodio mg/100 g en crema de leche de vaca



Sodio mg/100 g en crema vegetal



CRÈME BRÛLÉE

6 porciones

1 l de crema (mientras mayor sea el porcentaje de grasa, mejor)
6 yemas
3 cdas de azúcar estándar y un poco más para la costra
1 cda de fécula de maíz
2 vainas de vainilla (la pulpa) o 3 cucharadas de extracto de vainilla
Un soplete para cocina

Procedimiento:
Revuelve bien todos los ingredientes menos la crema.
Calienta la crema lo más que se pueda sin que alcance a hervir y apaga.
Sin dejar de batir, ve incorporando la crema caliente a la mezcla muy lentamente.
Ya que esté homogénea, regrésala a la olla y recaliéntala a fuego medio hasta que espese, sin dejar mover con una espátula; en cuanto suelte el primer hervor, apaga.
Sirve en pequeñas cazuelas y deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera durante al menos 3 horas.
Cuando ya lo vayas a servir, espolvorea el azúcar sobre cada una de las cazuelas y quémala con el soplete.

Fuentes
· José Luis Muñoz Gill, entusiasta de la cocina.
· Pavlovic, Macarena. (3 de noviembre de 2013). "Chantilly: Básicos de repostería". Bajo una nube de azúcar glas. Consultado el 12 de septiembre de 2014, en http://www.bajounanube.com/2013/11/crema-chantilly-paso-a-paso-html.html

Salsa de crema con chipotle

Sólo licua ¼ de crema de tu preferencia con uno o varios chiles chipotles adobados de lata, junto con su jugo, vierte sobre tu plato de pasta, carne o pescado, y disfruta.

Crema al limón

- ¼ l crema de tu preferencia
- 1 limón
- Sal y pimienta

Pon sal, pimienta y el jugo de limón en un bol, remueve hasta que la sal se haya disuelto y poco a poco añade la crema revolviendo hasta que espese. Sirve inmediatamente sobre pollo o pescado.

Estudio de calidad

Cremas comestibles

Lo que encontramos

- La marca **Chilchota** se ostenta como crema acidificada y presenta grasa vegetal. Aunque entre sus ingredientes sí declara la presencia de grasa vegetal, induce a error al consumidor, ya que no se autodenomina crema con grasa vegetal

- En cuanto al cumplimiento de los contenidos mínimos de grasa para poderse denominar crema (de leche), las marcas **Lyncott**, **yoplait** y **LALA** no cumplieron con el 30% requerido

- Respecto del contenido neto, la marca **flor de alfalfa** no cumplió con el declarado en tres de las cuatro unidades analizadas

- Los contenidos de grasas saturadas en las cremas analizadas van de 8.3% a 20.1%, y en las cremas vegetales analizadas va de 7.2% a 16.4%. Llama la atención que **realmente no hay una gran diferencias entre ellas**

- En los productos analizados, el contenido de sodio varía: las cremas tuvieron 69 a 221 mg por 100 gramos de producto, mientras que las cremas vegetales tuvieron 158 a 362 mg por 100 gramos de producto

- Todas las cremas analizadas que se ostentan como acidificadas y cultivadas cumplieron con el mínimo de acidez exigido (0.5%)

- Para tu tranquilidad, en cuanto a la calidad sanitaria, los resultados del estudio de los diferentes productos analizados mostraron que no existen problemas microbiológicos que representen un riesgo a la salud

- Los contenidos de proteínas en las cremas con grasa vegetal, por lo general son menores que en las cremas

Recomendaciones

- Cuando adquieras estos productos, verifica la fecha de caducidad y asegúrate de que el envase esté bien cerrado, con todos sus sellos intactos y en perfectas condiciones de refrigeración

- En casa consérvalo siempre en refrigeración para mantenerlo en buen estado

- Recuerda que este mágico y versátil ingrediente no sólo añade sabor y textura a tus platillos, también calorías, por eso revisa el contenido energético en su etiqueta

- Toma en cuenta que la presencia de grasas saturadas en los alimentos puede elevar los índices de colesterol y los triglicéridos en sangre

¿Al pensar en un buró, te imaginas?

CONOCE UN BURÓ

que mejorará tus finanzas:

Buró
De Entidades Financieras

En donde conocerás cómo se comportan las Entidades Financieras y los productos y servicios que ofrecen, para que elijas lo que te conviene.

¡La información que necesitas para GANAR!

en: **www.buro.gob.mx**

CAMBIO DE ACEITE Y FILTRO EN EL AUTOMÓVIL

Tiempo invertido: **20 minutos** • Beneficio: **Superior a 35%**

INSUMOS

- 1 galón de aceite multigrado*
- 1 filtro de aceite

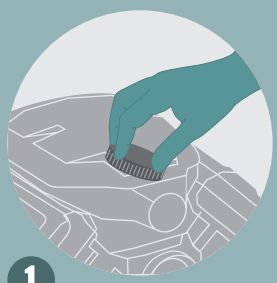
* Consulta el manual de tu automóvil para conocer el aceite recomendado.

MATERIALES

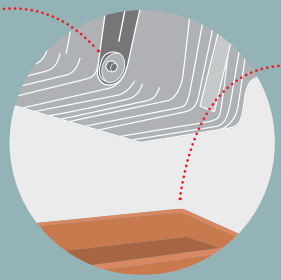
- Juego de llaves españolas**
- Llave para filtro de aceite***
- Bandeja de plástico con capacidad de 4 l (exclusiva para este uso)
- Guantes de látex
- Embudo de plástico (exclusivo para este uso)
- Trapo para limpieza

** Algunos modelos de auto requieren de llaves Allen, o bien puedes usar dados y matraca.
*** Se consigue en refaccionarias; no siempre es necesario.

¿Quieres saber más **Tecnologías Domésticas Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: **youtube.com/profecotv**

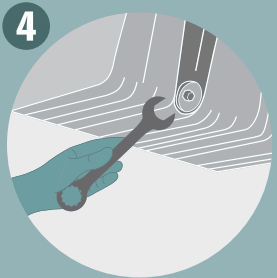


1 Abre el cofre. Desenrosca el tapón para el llenado de aceite en el motor, retíralo y colócalo en un lugar seguro.

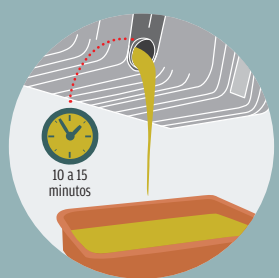


2 Por debajo del auto, identifica la ubicación del cárter de aceite y el tornillo de drenado.

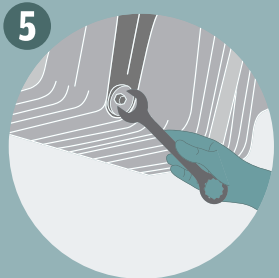
3 Ponte los guantes y coloca el recipiente de plástico debajo del orificio de drenado.



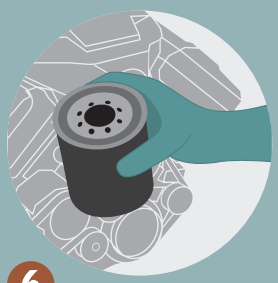
4 Con ayuda de las llaves españolas, afloja el tornillo de drenado y gíralo manualmente hasta permitir el drenado del aceite.



Permite que escurra por aproximadamente 10 a 15 minutos (hasta que deje de gotear).

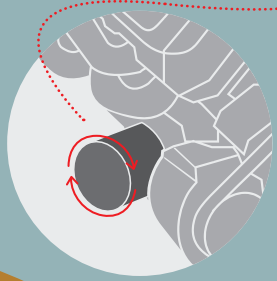


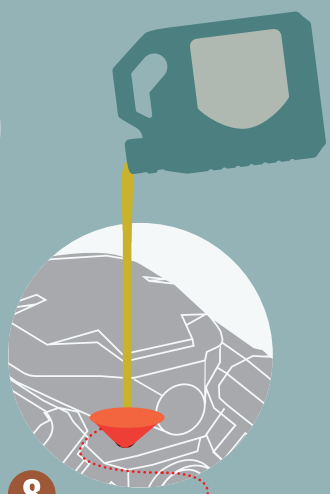
5 Vuelve a apretar el tornillo de drenado del cárter y, con ayuda de un trapo, limpia el aceite que haya quedado escurriendo.



6 Identifica el filtro de aceite del motor y retíralo. De ser necesario, emplea la llave de filtro. Asegúrate de que el empaque o junta no se haya adherido; de ser así, retíralo.

7 Antes de colocar el nuevo filtro, unta media cucharadita de aceite en el empaque. Distribúyelo con el dedo. Enrosca el filtro, quedando bien sujeto, aunque no muy apretado.





8 Usa el embudo para vertir lentamente el aceite en el sitio indicado bajo el cofre.

9 Enciende el motor por 15 segundos hasta que se apague el foco testigo del tablero. Verifica, con ayuda de la bayoneta, que tenga el nivel adecuado y vuelve a colocar el tapón. Si es necesario, agrega más aceite.

10 Envuelve el filtro en papel periódico y tíralo en la basura. Vierte el aceite usado en el mismo recipiente del aceite nuevo y llévalo a un taller mecánico donde tengan un programa para su disposición adecuada. Nunca lo tires a la basura o por la alcantarilla.

Recomendaciones

- No excedas la cantidad de aceite; puedes dañar el motor
- Siempre que cambies el aceite del motor, sustituye también el filtro
- En algunos autos, el cárter tiene un aspecto "estriado" o con líneas. Si no reconoces su ubicación, pide orientación a un mecánico
- Generalmente, el filtro de aceite tiene forma cilíndrica y, en ocasiones (dependiendo de la marca), tiene colores llamativos como amarillo o blanco
- Es recomendable encender el auto por aproximadamente tres minutos antes del cambio de aceite, a fin de que no esté muy frío y, por lo tanto, demasiado viscoso. También evita hacerlo cuando el motor está caliente; te puedes quemar
- El filtro de aceite no debe estar demasiado apretado, por lo que usualmente es sencillo retirarlo sin ayuda de herramienta. Por ello, al sustituirlo, evita apretarlo demasiado
- Cuando retires el tapón del cárter evita que se caiga en el recipiente donde colectaste el aceite. Cuando coloques de nueva cuenta el tapón de aceite del cárter, debes observar que entre fácilmente; nunca debes forzar la entrada porque puede perder la rosca. La fuerza con la que aprietes el tapón de drenado o el filtro, será la dificultad para retirarlo en el próximo cambio de aceite
- Algunos tapones de drenado en el cárter requieren de llave tipo Allen; si es el caso, ten a la mano la llave adecuada

¿Por qué hay que cambiar el aceite?

Durante el uso, el aceite se va impregnando de tierra, metal (producto del desgaste del motor) y otros residuos. Además, debido a la exposición a altas temperaturas, pierde viscosidad. Por ello, debe cambiarse aproximadamente cada 5,000 km o 6 meses.

¿El aceite se tira en el drenaje?

No, nunca. El aceite gastado puede contener sustancias tóxicas y metales pesados que pueden contaminar hasta 4 millones de litros de agua; es decir, lo correspondiente a casi el suministro necesario para 50 personas en un año.

Fuente

EPA. (30 de noviembre de 2012). *Programa para el manejo del aceite usado*. Consultado el 12 de septiembre de 2014, en http://www.epa.gov/osw/conserve/materials/usedoil/sp-index.htm

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Beneficio

Al realizar por tu cuenta el cambio de aceite logras un ahorro superior a 35% respecto del costo del cambio de aceite en un centro de servicio y aseguras que el aceite que se utiliza es el adecuado.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

FERIA

34.ª Feria Internacional del Libro Infantil y Juvenil

Ciudad de México
Centro Nacional de las Artes
7 al 17 de noviembre

La primera vez que este magno evento se realizó tuvo una respuesta sin precedentes que logró llamar la atención del gobierno, empresarios y consumidores a este importante segmento de la literatura. Desde entonces, la Feria es un referente mundial del quehacer literario infantil y juvenil. Abriendo sus puertas a propuestas de todo el mundo y con un claro afán de apoyar la profesionalización de la producción editorial, este año espera recibir a más de 350,000 visitantes, con una oferta de 2,748 actividades entre las que destacan los talleres infantiles. El evento se acompaña de un programa que va desde conferencias y conciertos, hasta concursos, presentaciones, obras de teatro, danza, títeres y más.

CINE

Interestelar

(EUA, 2014)
Dirección: Christopher Nolan
Actúan: Matthew McConaughey, Casey Affleck, Jessica Chastain

Los recursos elementales para la supervivencia en la Tierra se han agotado. Por ello, un piloto debe encargarse de llevar un cargamento que tiene como propósito salvar a los humanos a través del último descubrimiento de un grupo de científicos: un agujero de gusano, en el cual es posible realizar viajes interestelares.

Rastros de sándalo

(España, 2014)
Dirección: María Ripoll
Actúan: Aina Clotet, Naby Dakhli, Nandita Das

Dos hermanas son separadas en su infancia y se encuentran 30 años después. Mina es una famosa actriz en Mumbai y Sita ahora es una bióloga que reside en Barcelona con el nombre de Paula. A partir del reencuentro, Paula busca su identidad en un viaje cargado de esperanza y amor.

Grandes héroes

(EUA, 2014)
Dirección: Don Hall, Chris Williams
Actúan: Ryan Potter, Scott Adsit, T.J. Miller

La primera película animada de Marvel y Disney sucede en la metrópoli ficticia de San Fransokyo. Hiro, un niño prodigio de 14 años, ha creado a Baymax, un róbot que lo acompaña luego de la muerte de su hermano, quien estuvo a punto de descubrir una red delictiva que comanda el enmascarado Yokai.

LIBROS

80 años: Las batallas culturales del Fondo, de Gerardo Ochoa Sandy

Editorial Nieve de Chamoy, 2014

A través del recorrido de la historia del Fondo de Cultura Económica, se hace patente la importancia y vigencia de una institución que desde su fundación tenía un claro carácter de formación de identidad, el cual lo ha consolidado como el fondo maestro de la literatura mexicana y latinoamericana.

Obras completas, de Ignacio Manuel Altamirano

Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2014

El universo creativo de uno de los intelectuales mexicanos más destacados del siglo XIX se pone al alcance de todos a 180 años de su nacimiento. La compilación de los 24 tomos muestra la vigencia de la obra y permite apreciar el empeño con que él y sus contemporáneos cimentaron la cultura nacional del Estado mexicano. La obra incluye textos históricos, novelas, cuentos, poesía, crónicas, ensayos, epístolas, entre otros.

Loba, de Verónica Murguía

SM, juvenil, 2013

El rey Lobo carece de heredero varón, y aunque su hija Soledad se esfuerza, es incapaz de ganarse su aprecio. Mientras, en el país vecino, un mago convoca a un dragón para castigar al rey; al hacerlo, despierta un mal que sólo el mítico Unicornio puede atajar. Cuando las bestias se ven atraídas por la fuerza de Soledad, ella acepta la responsabilidad de partir a los confines del reino. La búsqueda la llevará a conocer su esencia.

GADGETS

Samsung Gear VR

La realidad virtual a través de un teléfono es la apuesta de la marca líder en *smartphones*. Estos lentes permiten un ángulo de visión de 96° y giratorio de 360°, lo que hace que el usuario se sumerja en una experiencia vívida al ver películas y juegos. Ha sido diseñado para el Galaxy Note 4, el cual se integra al conectarse a los lentes y permite interactuar con contenidos a través de un *touch pad* lateral.

Kobo Reader H20

Este *e-reader* impermeable al agua permite una cómoda lectura en interiores y exteriores, pues es resistente al polvo; además tiene una batería de hasta dos meses de duración. Cuenta con pantalla antirreflejos y un sistema que dirige la luz a la página y no a los ojos. Su tienda virtual cuenta con más de 4 millones de títulos y los libros puedan leerse en cualquier dispositivo descargando la aplicación.

SERIES

The Leftovers

Se avecina el estreno de la segunda temporada de esta serie que comienza cuando un pequeño pueblo trata de adaptarse al cambio que significa la misteriosa desaparición de parte de su población. El *sheriff* Garney trata de no perder el sentido; una secta de fanáticos religiosos ha crecido considerablemente gracias a los sucesos, y cada vez parece más difícil mantener el orden dentro del pueblo.

Ascension

En 1963 el gobierno de los Estados Unidos convoca a cientos de hombres y mujeres a un viaje que durará más de 50 años para poblar un nuevo mundo. Los orgullosos seleccionados despegan y se preparan para un flamante futuro, pero, mientras se aproximan al punto en que no podrán retornar, el misterioso asesinato de una joven hace que los tripulantes se cuestionen cuál es el verdadero objetivo de la misión.

ÁLBUM MUSICAL

The Endless River, de Pink Floyd

Luego de 20 años de espera, llega el lanzamiento del álbum que millones de fanáticos esperan en todo el mundo. El disco doble es un tributo a su fallecido tecladista Richard Wright, fundador de la agrupación, pues la mayoría de las 18 canciones son materiales grabados con él en 1993, durante sesiones de la banda en las que también participan David Gilmour y Nick Mason. El grupo ha trabajado a conciencia en el estudio, lo que en palabras de Gilmour da "un álbum de Pink Floyd del siglo XXI".

EVENTOS PARA EL MES DE NOVIEMBRE DE 2014

Videoteca
Carlos Monsiváis

Abre sus puertas este importante proyecto de difusión del acervo cinematográfico de la Cineteca Nacional. La videoteca, que cuenta con la colección personal de más de 2,000 títulos del escritor y cinéfilo, está abierta al público con previo registro, y cuenta con 21 cabinas individuales. Incluye, junto con la compilación de Monsiváis, un total de 5,000 títulos digitalizados de la Cineteca que se irán sumando hasta que esté disponible el resto del acervo para el público interesado.

Lunes a viernes de 9 a 18 h
Entrada libre
Cineteca Nacional
Av. México-Coyoacán 389
Col. Xoco
C.P. 03330
Coyoacán, Ciudad de México
Informes: (55) 4155 1200

Exposición
Obsesión infinita - Yayoi Kusama

Primera muestra retrospectiva en América Latina de una de las artistas japonesas más relevantes de nuestro tiempo. La exposición presenta más de 100 obras creadas entre 1950 y 2013, que incluyen pinturas, trabajos en papel, esculturas, videos, *slideshows* e instalaciones. La muestra ha viajado por el continente americano, pasando por Argentina y Brasil.

26 de septiembre al 18 de enero de 2015
Martes a sábado: 19 pesos
Museo Rufino Tamayo
Paseo de la Reforma 51
Col. Bosque de Chapultepec
C.P. 11580
Miguel Hidalgo, Ciudad de México
Informes: (55) 5286 6619

Teatro
El Mentidero de Chico Talegas, Grupo Teatro Pa' Llevar

Programa Escénicas 2014
Seis personajes nos permitirán acompañarlos para escuchar, en su propio lenguaje, una serie de relatos llenos de humor y fantasía. Esta puesta propone un viaje al corazón de la sierra sonorense donde El Mentidero de Chico Talegas es el punto de reunión en el cual, una vez terminada la jornada diaria, estos hombres se reúnen a tomar café y a conversar e imaginar.

28 al 30 de noviembre
De viernes a domingo de 20 a 22 h
Entrada general 200 pesos
Teatro de la Ciudad
Av. Cultura y Blvd. Agustín de Vildósola
Col. Villa de Seris
C.P. 83280
Hermosillo, Sonora
Informes: (662) 250 4147 y 250 4130

CARTELERA
NOVIEMBRE 2014

Feria Internacional del Libro de Guadalajara 2014

www.fil.com.mx
Guadalajara, Jalisco
Expo Guadalajara
Del 29 de noviembre al 7 de diciembre

La reunión editorial más grande de Iberoamérica abre sus puertas a sus más de 700,000 visitantes y más de 1,932 casas editoriales. Este año el país invitado es Argentina, que se despliega con una embajada de 60 escritores. Ademas, 2014 es el año de Paz, Revueltas, Huerta, Gelman, Cortázar, Pacheco, García Márquez, Carballo y Campbell, quienes serán homenajeados en sendos eventos. Durante nueve días el público disfrutará de sus autores favoritos y encontrará las últimas novedades literarias en un ambiente pleno de música, arte, cine y teatro. Se espera la presencia de grandes figuras literarias contemporáneas como Sergio Ramírez, Elena Poniatowska, Hugo Hiriart, David Huerta, Arturo Pérez-Reverte; y en la música: Los Enanitos Verdes y Luis Pescetti, entre otros.

Foto: FIL

Quinto Festival del Chocolate

www.facebook.com/FestivaldelChocolate/
Villahermosa, Tabasco
Expo Tabasco
24 al 29 de noviembre

Degustar chocolate caliente, en barra o en cualquiera de sus muchas presentaciones, es el delicioso objetivo de este festival en el que los amantes del chocolate aprenderán sobre el cultivo y consumo de los productos del cacao.

El evento incluye: conferencias, catas y talleres; el Foro Gastronómico Sur-Sureste, con la participación de reconocidos chefs y universidades; visitas y actividades en una zona arqueológica y en haciendas chocolateras; restaurantes gourmet, actividades culturales, conciertos y más.

Teatro

La bella Marcela, Compañía Teatral del Norte
Programa Escénicas 2014
> Hermosillo, Sonora
Teatro-Auditorio del COBACH Villa de Seris
14 al 16 de noviembre, 20 y 22 h

Musical

¡Qué plantón!
> Chihuahua, Chihuahua
Teatro de la Facultad de Artes de la UACh
15 y 16 de noviembre, 19 y 20:30 h

Pintura

Exposición de Frank Hills
> La Paz, BCS
Teatro de la Ciudad
23 de octubre al 30 de noviembre

Talleres infantiles

Taller de Arte y Creatividad para Niños, de Karla Reyes
> Cholula, Puebla
Jardín Etnobotánico Francisco Peláez
Noviembre y diciembre, domingos 11 h

Festival Internacional del Globo 2014

www.festivaldelglobo.com.mx
León, Guanajuato
Parque Ecológico Metropolitano
14 al 17 de noviembre

En 1783 se elevó el primer globo aerostático. Desde entonces, entusiastas de todo el mundo se han dedicado a conquistar los cielos. El evento más importante en su género en América Latina y uno de los más grandes del mundo espera romper el récord del año pasado, en el que participaron 200 globos aerostáticos, con pilotos de más de 15 países y más de 400,000 visitantes. Este es un espectáculo familiar para disfrutar viendo los globos, mientras se goza de un programa de actividades culturales, incluyendo conciertos de Panteón Rococó, Calibre 50, la Filarmónica de la Armada de México y más; así como exposiciones y oferta gastronómica. Para aventureros mayores de edad que cumplan los requisitos, existe la opción de integrarse a la tripulación de los globos.

Café Tacvba concierto 20ReCT25

cafetacuba.com.mx
Noviembre:
6, *Querétaro*
11 al 15, *Ciudad de México*
Diciembre:
2, *Ciudad de México*
5, *León*
6, *Morelia*
10, *Puebla*
13, *Monterrey*

A mediados de 1994 salió el emblemático disco *Re*, con el que la banda comenzó a ser tomada en serio. Hoy es considerado por algunos el mejor disco de rock en castellano. Séalo o no, es indiscutible lo representativas que fueron durante esos años canciones como "Las flores" o "El baile y el salón". Celebrando 20 años del álbum y 25 de trayectoria, se presentan en su tour por el continente americano con el ambiente y entrega que los caracterizan.

Riviera Maya Jazz Festival 2014

www.rivieramayajazzfestival.com
Playa del Carmen, Quintana Roo
Mamita's Beach Club
27 al 29 de noviembre

Pasar tres noches a la luz de la luna, en la playa y escuchando jazz de distintos lugares del mundo, es una propuesta soñada para los amantes de este género musical. En su doceava edición, este festival, considerado como uno de los 10 mejores del mundo, contará con la presencia del legendario pianista Chick Corea; del exsaxofonista de la orquesta de Duke Ellington, Kenny Garret; Virgil Donatti, baterista australiano; Hiram Gómez, bajista mexicano de renombre internacional, y varios grandes jazzistas.

* Eventos sujetos a cambios sin previo aviso.

Besos desde Argentina

Por Salvador Leal

"Sólo en sueños, en la poesía, en el juego —encender una vela, andar con ella por el corredor— nos asomamos a veces a lo que fuimos antes de ser esto que vaya a saber si somos."
—**Julio Cortázar**

LA FIL FUE FUNDADA HACE 28 AÑOS POR LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Pronto harán 20 años que tuve la oportunidad de vivir un buen rato en Buenos Aires y conocer de cerca la sociedad argentina.

Debo confesar que a mí eso de ser turista no me gusta; lo mío, lo mío es ser viajero; alguien que sabe que se debe bajar del autobús una parada antes, pues se ahorrará 10 pasos para llegar a su casa o que ubica al mismo vendedor de periódicos todas las mañanas. El tipo de cosas que los turistas jamás notan.

Pues bien, ese tipo de experiencia la viví al estar en Buenos Aires. El tiempo que pasé en Argentina me permitió conocer las profundas diferencias (y cercanas similitudes también) que marcaban a los pueblos argentino y mexicano.

En aquella época un peso argentino era igual a un dólar norteamericano, lo que volvía a esa ciudad algo obscenamente caro para un jovenzuelo de 17 años (amo sus errores). Su gusto/obsesión por el psicoanálisis, el uso intensivo del tren y un metro chafísima ("el subte") fueron otras de las cosas diferentes en ambas sociedades. Pero la principal de todas ellas, la que más llamó mi atención, fueron los besos.

Resulta ser que, por razones que desconozco, pero que seguramente tendrán que ver con el delirio europeo del que se jactan los argentinos, cuando dos hombres en aquel país se encuentran en la calle, se agarran del cuello y se dan un beso en el cachete. Por supuesto, se podrán imaginar el cortocircuito mental y cultural que esto provocaba.

Yo llegaba a una fiesta con mi botella de cerveza Quilmes y alguien, no sé, Santi, desde el fondo del salón gritaba: "¡Pero es que ha shegado el mexicaaa-no!", y no acababa de decirlo cuando me agarraba del cuello y me besaba. Yo sudaba más que mi Quilmes. Santi, dicho sea de paso, siempre traía una barba de tres días, por lo que, al shock de ser besado por un hombre, agréguenle sentir barbita tocando tu, hasta entonces, virginal cachete. Ahí no terminaba el show, porque después del mentado Santi (diminutivo de Santiago) venían Tincho (apócope de Martín), Mateo, Facundo, Torli, Gabriel, Flavio y Ezequiel. No sólo eso, después de propinar un beso, ellos esperaban uno igual de efusivo.

La primera semana fue más o menos fácil no caer ante el poder de la costumbre. Llegaba con cara y actitud de Pedro Infante diciéndome por dentro "a mí ningún argentinillo me va a obligar a que lo bese", mientras retorcía un imaginario bigote. Para la tercera semana, la cara se había desvanecido y la actitud había mutado con ayuda del dicho "a la tierra que fueres, haz lo que vieres", y ya no sólo recibía besos a diestra y siniestra, sino que hasta lo justificaba como una verdadera muestra de camaradería entre hombres. Al mes yo ya me sentía hijo de Martín Fierro.

Regresé a México y a fuerza de miradas incómodas y cuchicheos de mis amigos, la fiebre de dar y recibir besos masculinos se terminó.

Mi recuerdo sobre los besos argentinos viene a colación por la recomendación cultural de este mes: la Feria Internacional del Libro en Guadalajara.

Este año la **FIL** —que es la más importante del idioma español y la tercera más importante a nivel mundial (después de las de Londres y Frankfurt)— tiene como país invitado a Argentina. Del **29 de noviembre al 7 de diciembre**, decenas de miles de personas se dan cita en este magnífico festival cultural lleno de libros, sí, pero también de actividades para niños, conciertos, sesiones de cine, teatro, talleres y encuentros de autores con sus lectores.

La **FIL** fue fundada hace 28 años por la Universidad de Guadalajara y, aunque originalmente era una feria para profesionales de la industria editorial, el público de a pie la ha —hemos— convertido en un encuentro para platicar, comprar y soñar libros, lo que la distingue del resto de las principales ferias que se realizan en el mundo. Sólo el año pasado más de 750,000 personas de todos los rincones de México recorrieron los vastísimos pasillos de la **FIL**, llenaron las salas en las presentaciones de libros y atiborraron los encuentros con autores de todas las nacionalidades. ¿Lo mejor de todo? Más de 20% de los asistentes fueron niños.

Con toda la enjundia que cabe en este espacio, los invito a que se den una vuelta a la **FIL** de Guadalajara. Si me leen desde esa ciudad, no tengo que hacer mucho esfuerzo, pero si lo hacen desde otras partes de México, no duden en visitar Guadalajara en esas fechas. Las ofertas pululan y la mera experiencia de estar rodeado de libros y gente que ama y vive de amar los libros, es simplemente imperdible.

Si se animan, allá nos vemos. Sigamos esta conversación en la FIL vía Twitter en **@salvadorleal**. ¡Prometo no dar besos!

Salvador Leal. Avezado consumidor que cuenta entre sus amigos argentinos a Jorge Luis, Julio, Adolfo y María Elena. A ninguno conoció, pero con ellos habla al menos una vez a la semana.

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

Concilianet

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea• Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

PEQUEÑOS CONSUMIDORES
colonia sobre ruedas
y ruedas sobre la colonia
Hay demasiado tráfico y aglomeración en las calles de este barrio. Encuentra las 25 llantas (sin contar las de los automóviles) para reutilizarlas y liberar espacios
TAXI
PAN
VEGETALES

Gráfico: **Bruno Piña**

EL TURNO DE

Armando Merino

En un país tan musical como el nuestro, la música está disponible en todos sus géneros, para un público tan diverso y ávido de espectáculos —tal como afirma nuestro entrevistado— como el mexicano. Armando Merino es uno de los pianistas más talentosos de nuestro país y ha tocado como solista en las principales orquestas de México; además, es un incansable promotor de la música culta mexicana

¿Cómo somos los mexicanos como consumidores de música culta?
De cuando yo empecé a estudiar música a la fecha ha crecido mucho el público, ha habido factores que han ayudado, los medios de comunicación, hay más orquestas. Ve, las funciones de ópera están llenas, las de ballet están llenas.

¿Lo mismo pasa fuera de la Ciudad de México, en el resto del país?
La gente está ávida de ir a conciertos. Cuando los organizadores de un concierto hacen la publicidad correcta, las salas se llenan, porque hubo una rueda de prensa, una entrevista en la televisión, porque hubo mensajes en la radio, por internet. También tiene que ver con la educación, y sabemos que tenemos un problema ahí, todavía hay un gran número de personas que no leen y hay muchísima gente que abandona la primaria y la secundaria, y lo que reciben es lo que ven en la televisión, y ahí hay mucha basura.

¿Qué tan costosa es una carrera musical?
Es tan costosa como hacer cualquier carrera, pero cada una de las carreras tiene peculiaridades. En este caso, la primera que veo es que debes tener un instrumento que no suele ser barato. Además, conforme te profesionalizas, requieres de un mejor instrumento, porque es tu herramienta de trabajo. Es muy caro pagar clases particulares de música, pero hay la disponibilidad en la educación pública para hacer una carrera.

¿Qué crees que haga falta para que la música culta llegue a más personas?
Debería haber clases de música desde la primaria. Lo que hace falta en nuestro país es educación musical para que la gente pueda distinguir entre la buena música y la mala, que hace daño como la comida chatarra, no te aporta, te da mensajes falsos.

Como profesional, ¿qué opinas acerca de la disponibilidad de la música en internet?
Es fascinante. Tener acceso a videos, información, a la música, a todo lo que se produjo y lo que se está produciendo, me parece maravilloso.

Además de solista, Armando Merino imparte la cátedra de Interpretación en la Escuela Nacional de Música de la UNAM

Hablando claro
#ReformasEnAcción

No más cobros de larga distancia en telefonía fija y móvil a partir de enero de 2015

Para ti y tu bolsillo

Esta es la nueva Profeco, la defensora del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

PARA UN BUEN FIN, ¡UN BUEN COMIENZO!

AL QUE NO COMPARA, LA COMPRA LE SALE CARA

Y PARA QUE ESTO NO TE PASE, PROFECO TE RECOMIENDA LO SIGUIENTE:

- Pide que te expliquen sobre plazos e intereses aplicables
- Si ves la leyenda "Aplican restricciones", que te las expliquen
- No permitas que te condicionen la venta de productos en existencia

BUEN FIN:)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
14 - 17 DE NOVIEMBRE

Ésta es la nueva Profeco, la defensora del consumidor

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Platillo SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Para el penúltimo mes de 2014, te sugerimos dos recetas muy mexicanas. Se trata de unos sabrosos tamales de pollo con huitlacoche y un rico pan de cazón.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Calabacita
- Calabaza
- Chayote
- Chile verde
- Col
- Coliflor
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

166

TAMALES DE POLLO CON HUITLACOCHE

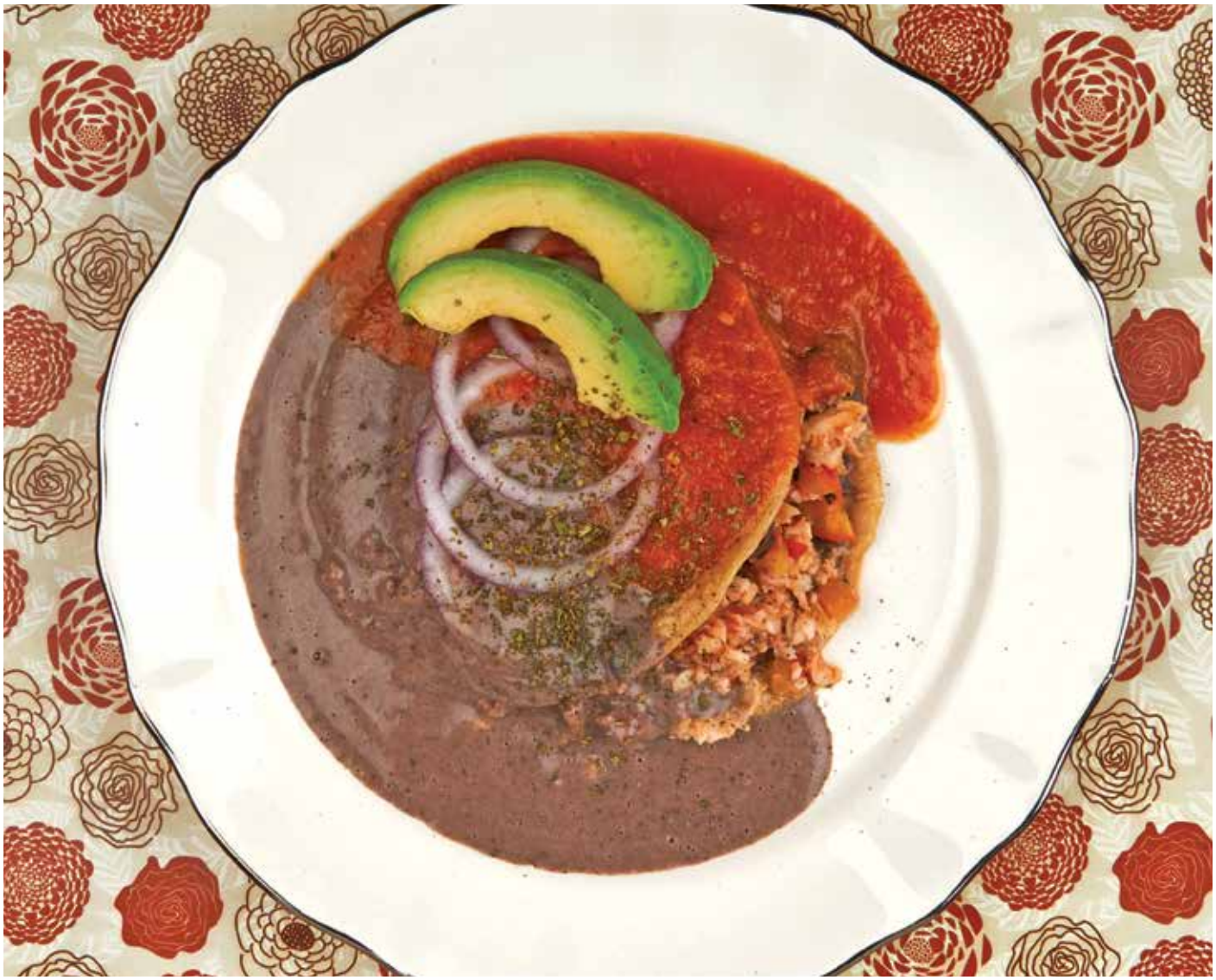
APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 535 kcal * Proteínas 27 g * Grasa 29 g * Fibra dietética 5 g * Colesterol 53 mg

INGREDIENTES (12 PIEZAS)

> 650 g de masa de maíz
> 550 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
> ½ kg de huitlacoche limpio
> ½ pieza de cebolla (100 g)
> 3 chiles mulatos (45 g), asados, remojados y desvenados
> 1 rama de epazote (5 g)
> 1 diente de ajo (2 g)
> 12 hojas de maíz lavadas y remojadas
> 1 cucharadita copeteada de polvo de hornear (6.5 g)
> ⅔ de taza de caldo (188 ml)
> 145 g de manteca vegetal
> 1 cucharada de aceite (10 ml)
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Licua los chiles, la cebolla y el ajo con un poco del agua de remojo hasta que quede una salsa tersa.
2. Calienta una cucharada de aceite y sofríe la salsa. Salpimienta al gusto y deja al fuego hasta que reduzca. Agrega el huitlacoche y ¼ de taza de agua junto con la rama de epazote. Verifica la sazón y deja cocer hasta que el guiso sazone. Reserva.
3. Aparte, coloca la masa en un bol y agrega los ¾ de taza del caldo tibio, bate con la batidora durante 10 minutos.
4. En otro bol bate la manteca muy bien hasta que esponje y añádela a la masa batida. Agrega el polvo de hornear y la sal. Sigue batiendo hasta que todo se integre.
5. Unta una cucharada de masa en cada hoja y húndela ligeramente por el centro; acomoda el pollo, baña con la salsa de huitlacoche y cierra el tamal procurando que la masa vuelva a empatar para que el relleno no se salga.
6. Prepara una vaporera o tamalera con hojas de maíz en el fondo y coloca los tamales en posición vertical. Tapa y deja cocer durante 1 hora o hasta que el tamal se desprenda fácilmente de la hoja.



167

PAN DE CAZÓN

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 527 kcal * Proteínas 26 g * Grasa 28 g * Fibra dietética 7 g * Colesterol 51 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 600 g de filete de cazón
> 12 tortillas (360 g)
> 1½ tazas de frijoles refritos (360 g)
> 600 g de jitomate asado, pelado y picado
> 1 pieza de cebolla morada (200 g) partida en cuartos
> 1 aguacate (200 g)
> 3 ramas de epazote (15 g)
> ½ pieza de chile habanero (6 g)
> 3 dientes de ajo (6 g)
> 11 cucharadas de aceite (110 ml)
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece los filetes en agua con sal junto con una rama de epazote, un diente de ajo y un trozo de cebolla. Una vez cocidos, escúrrelos y trocéalos.
2. En una sartén, calienta dos cucharadas de aceite y acitrona otro pedazo de cebolla, un ajo y las hojitas de otra rama de epazote, todo finamente picado.
3. Incorpora la mitad de los jitomates, y cuando la mezcla haya cambiado de color, agrega el pescado.
4. Tapa y deja cocer durante unos 15 minutos. Desmenuza el cazón directamente en la sartén. Salpimienta al gusto.
5. Barniza las tortillas con un poco de aceite. Caliéntalas y unta una capa de frijol sobre cada una de ellas.
6. Sobre la primera tortilla coloca el cazón preparado. Cubre con otra tortilla (con la cara de frijoles hacia arriba).
7. Baña el pan de cazón con salsa al gusto y adorna con unas rebanadas de aguacate y cebolla morada desflemada en vinagre con sal.

Para preparar la salsa:

8. Muele el resto del jitomate con el ajo que sobró, un pedazo de cebolla, el chile y la rama de epazote restante. Salpimienta al gusto y sofríe hasta que sazone.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

Fotos: José Rodríguez **Chef**: Julio Romagnoli

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561